

Selecciones

READER'S DIGEST

ENERO 2026

PRÁCTICAS QUE TE ENVEJECEN

Detrás de la
FICCIÓN

Lo que no sabías
DEL MUNDIAL:
historia y más

Alimentos para
LA DIABETES

El reinado de
UNA TIGRESA

CLÁSICO:
Rescate en
una montaña

ENERO 2026
selecciones.com.mx

85
... años ...
1940-2025



TU REVISTA FAVORITA «¡YA TIENE VOZ!»

**Escúchala a
partir de ahora.
¡Es muy sencillo!**



- 1 Escanea el código QR con tu dispositivo.
- 2 Llena los datos.
- 3 ¡Disfruta historias fascinantes en cualquier momento, estés donde estés!

¡SELECCIONES EN FORMATO DE AUDIO!

No te pierdas esta NUEVA experiencia.



Cambio de hábitos

EL AÑO NUEVO es un excelente pretexto para los nuevos comienzos, para cambiar de rumbo, replantear nuestras costumbres y buscar un mejor porvenir y un mayor bienestar en nuestra vida.

Por eso, este mes te traemos un artículo que no solo te ayudará a mejorar tu salud, sino también a ralentizar el tiempo. Bueno, claro que eso no es posible, pero estamos seguros de que la gran mayoría tenemos hábitos que sí provocan algo real: acelerar el envejecimiento. Quizá conozcas gran parte de los hábitos que evitan que tengamos una mejor condición física, una piel sana y demás, pero ¿sabías que hay costumbres comunes que no son tan inofensivas como parecen? Aquí te contamos los detalles.

El tiempo no se detiene, pero podemos aprender a sacarle mayor provecho. El artículo clásico de este mes nos enseña que, de un momento a otro, las circunstancias pueden cambiar, poniendo en riesgo nuestra vida. Por algo suceden las cosas, y muchas veces depende de nuestra perspectiva salir adelante, como nos enseña la protagonista de esta historia.

En *Selecciones* no solo aprenderás a cuidar tu salud, sino también a valorar la existencia.

Gracias por acompañarnos un año más. ¡Feliz inicio de 2026!

LOS EDITORES

¡Queremos saber tu opinión!

✉ @selecciones_mx

f Revista Selecciones México

✉ editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones

READER'S DIGEST

READER'S DIGEST MÉXICO

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

REVISTA SELECCIONES

Versión impresa

Editora Responsable Adriana Villagra Peña

Editores Carlos Díaz Reyes, Eliesheva Ramos Hernández

Diseñadora María de la Luz Miranda Palacios

Colaboradores externos

Anouk Kelly López

Jesús Hernández

Imagen de portada: Shutterstock

CEO/Directora General

Mireya Cuentas Montejo

Directora Comercial Alejandra Herrera García

Directora Digital Fernanda Silverio Meneses

Finanzas Néstor Galicia Velasco

Legal Mariana Jiménez Rojas

Operaciones Jessica Hernández Pérez

Recursos Humanos Joana Tovar Ramírez

Servicio a Clientes Fabiola Jiménez Rivas

Sistemas Iván Simiano Silva

Supervisor de Producción Eduardo Sosa Uraga

SERVICIO A CLIENTES

Call Center: 55 5351 2500

Lun. a vier. 9:00 a 19:00 hrs.; sáb. 9:00 a 13:00 hrs.

E-mail: servicio.clientes@selecciones.com.mx

Internet: www.selecciones.com.mx

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (USA)

Director de Estrategia Cameron Saleess

Vicepresidenta Sr. de Dirección General Eileen Becker

Directora de Recursos Humanos Jen Tyrrell

Vicepresidenta Sr. de Operaciones Globales Jennifer Salmieri

Vicepresidente Sr., Asesor Jurídico General Joe Moschella

Director Financiero y Director de Operaciones Kanuj Malhotra

Vicepresidente Sr. de Tecnología Leonard Labuschagne

Directora de Marketing Michelle Korchinski-Ogden

Vicepresidenta Sr. de Ventas y Marketing Nicolle Zawacki

Director Ejecutivo Stephen Colvin

Vicepresidente Sr. de Estrategia de Video Brad Winters

Director de Contenidos de Video y Producción Bryan Odom

Vicepresidenta Sr. de TV en Streaming Jill Goldfarb

Vicepresidente Sr. de Producto Jonathan Hills

VENTAS DE PUBLICIDAD

Oficina Central en la Ciudad de México

Teléfono: 55 5351 2215

coordinacion.publicidad@selecciones.com.mx

COLABORACIONES Y OPINIONES

Selecciones Reader's Digest, Colaboraciones.

Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6,

Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo,

Ciudad de México, C. P. 11590.

editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones Reader's Digest, año 13, No. 146, enero 2026, es una publicación mensual editada por Ediciones con Estilo, S. A. de C. V., Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6, Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C. P. 11590. Tel. 55 5351 2200, www.selecciones.com.mx
Editora responsable: Adriana Villagra Peña. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2013-102114173000-203, ISSN: 2007-798X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Adriana Villagra Peña.
Fecha de última modificación: 31 de diciembre de 2025. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V. no se hace responsable de los ofrecimientos, promociones y calidad de los productos de sus anunciantes.
Puedes consultar nuestro aviso de privacidad en www.selecciones.com/legal

Selecciones

READER'S DIGEST



1940-2025

VALOR INTERNACIONAL

Reader's Digest publicó su primera versión fuera de Estados Unidos en 1938: la edición del Reino Unido. En 1940 incursionó en español en Latinoamérica, por primera vez en un idioma distinto al inglés, y en 1942 se empezó a traducir al portugués para Brasil y Portugal.

Artículos

Prácticas comunes que te envejecen

Aunque el paso del tiempo no se puede frenar, existen actividades cotidianas que hacen que tu cuerpo se deteriore más rápido. Aquí te decimos qué evitar.

Tres héroes

Ayudar a los demás a veces es muy natural para ciertas personas. Te contamos sobre tres situaciones que salvan vidas de distintas maneras.

LA SELECCIÓN DE SELECCIONES

Rumbo al Mundial: Historia y más

Este año, la Copa Mundial de Fútbol se realizará en México, Estados Unidos y Canadá. En esta nueva sección encontrarás todo lo que debes saber.

Detrás de la ficción

Existen películas, libros y series que están más cerca de la realidad de lo que te imaginas.

DESCUBRE MÉXICO

Los fascinantes rincones de Zacatecas

Este estado está repleto de lugares inesperados: un museo con piezas virreinales, un viñedo que prosperó en el desierto, el sitio arqueológico más grande del centro-norte del país, un Pueblo Mágico entre la sierra, escenarios de películas y una tradición con récord Guinness.

La reina de los lagos de Ranthambore

En un parque nacional de la India, una tigresa capturó la atención de un fotógrafo, quien la siguió desde que era pequeña hasta sus últimos días.

DRAMA DE LA VIDA REAL CLÁSICO

La enfermera que dirigió su salvación

Lo que para Katie sería un divertido día escalando, se volvió una pesadilla. Su vida y su pierna corrían peligro. ¿Lograría llegar a tiempo a un hospital?



Departamentos

Mensaje editorial

Completa la oración

Si gobernara mi país,
mi primera decisión sería...

Salud

Los 14 mejores alimentos
para la diabetes

**Noticias del mundo
de la medicina**

Favoritas de los lectores

La risa, remedio infalible

Gajes del oficio

Así es la vida

Entre niños

Trivia

Favoritas de *Selecciones*

Juegos mentales

Enriquece tu vocabulario

Citas citables



Los 14 mejores alimentos para la diabetes

Esta lista contiene numerosos beneficios para las personas con esta condición.

TOMADO DE GUÍA DE BIENESTAR

EN ESTE TEXTO encontrarás los alimentos más recomendables para poner en tu plato cuando tienes diabetes. Por ejemplo, consumir más frutas y verduras es muy importante; también llenarte de grasas inteligentes y saludables que te ayudarán a comer menos azúcar, comida chatarra y alimentos



procesados. Aprende a uniformar los niveles de glucosa sanguínea y a reducir los antojos.

1. MANZANA

Esta fruta está repleta de fibra soluble, la número uno para reducir los cambios bruscos de glucosa en la sangre. Una manzana mediana contiene la impresionante cantidad de 4 gramos de fibra, sobre todo pectina, conocida por su capacidad para reducir el colesterol. Elige la fruta entera y sin pelar, pero lávala bien.

2. AGUACATE

Rico, cremoso y repleto de grasas buenas, el aguacate ralentiza la digestión y ayuda a evitar que la glucemia se dispare después de comer. Una dieta rica en la grasa que contiene puede incluso ayudar a revertir la resistencia a la insulina, lo que se traduce en una glucemia más estable a largo plazo.

3. CEBADA

Es un gran sustituto para el arroz. La fibra soluble y otros compuestos de la cebada ralentizan de forma drástica la digestión y la absorción de la glucosa

en la sangre. Elegir este cereal, en lugar de uno refinado como el arroz blanco, puede reducir hasta un 70 % el aumento de la glucemia después de una comida, y suele mantenerla más baja y estable durante horas.

UNA DIETA RICA EN GRASA DE AGUACATE PUEDE LLEGAR A REVERTIR LA RESISTENCIA A LA INSULINA.

4. LEGUMBRES

Su fibra soluble frena los picos de glucosa. Y como también son ricas en proteínas, pueden sustituir a la carne en ensaladas e incluso en platos principales. Lo mejor de todo es que hay una gran variedad.

5. PESCADO

Sírvete salmón, caballa u otro pescado y controlarás tu diabetes combatiendo la inflamación de tu cuerpo y obteniendo grasas buenas, que ayudan a estabilizar la glucemia. También reducirás de manera drástica el riesgo de

sufrir enfermedades cardíacas, la complicación más mortal de la diabetes.

6. BAYAS

Los frutos rojos están cargados de fibra y son especialmente ricos en antioxidantes, lo cual los convierte en una opción baja en calorías y azúcar que satisface el apetito por lo dulce.

7. HUEVO

Es una fuente excelente y barata de proteínas de alta calidad. Un huevo o dos no elevan la glucemia (ni el colesterol en la mayoría de las personas) y pueden darte saciedad durante horas después de una comida.

8. ZANAHORIA

Estas hortalizas son una de las fuentes naturales más ricas en betacaroteno, que está relacionado con un menor riesgo de diabetes. Y las zanahorias crudas (con un poco de crema de cacahuete o hummus) son un tentempié perfecto.

9. POLLO Y PAVO

La carne blanca de pollo es una de las fuentes de proteínas más magras y bajas en calorías que se pueden comprar. La pechuga de pavo es todavía más baja en calorías, y cuando le quitas la piel es un buen sustituto de la carne molida de res.



10. BRÓCOLI

Es saciador, tiene abundante fibra y antioxidantes (una porción brinda la vitamina C necesaria para un día) y es rico en cromo, que desempeña un papel importante en el control de la glucosa sanguínea a largo plazo.

LOS FRUTOS ROJOS TIENEN MUCHA FIBRA Y ANTIOXIDANTES, Y AYUDAN A SATISFACER EL APETITO POR LO DULCE.

11. ALIMENTOS DE SOYA

Los compuestos llamados isoflavonas, presentes en alimentos de soya como el tofu, el tempeh y los edamame, ayudan a reducir el colesterol y los niveles de glucosa en la sangre. También pueden ser una gran fuente de fibra y proteínas vegetales. Eso sí, asegúrate de que los alimentos de soya que consumes no estén tan procesados.

12. SEMILLAS

Las de calabaza, girasol, ajonjolí y chía están repletas de

grasas buenas, proteínas y fibra que actúan conjuntamente para mantener bajo el nivel de glucosa en la sangre y evitar enfermedades cardíacas. Las semillas de linaza son una buena fuente de magnesio, un mineral clave para controlar la glucemia, ya que ayuda a las células a utilizar la insulina.

13. LECHE Y YOGUR

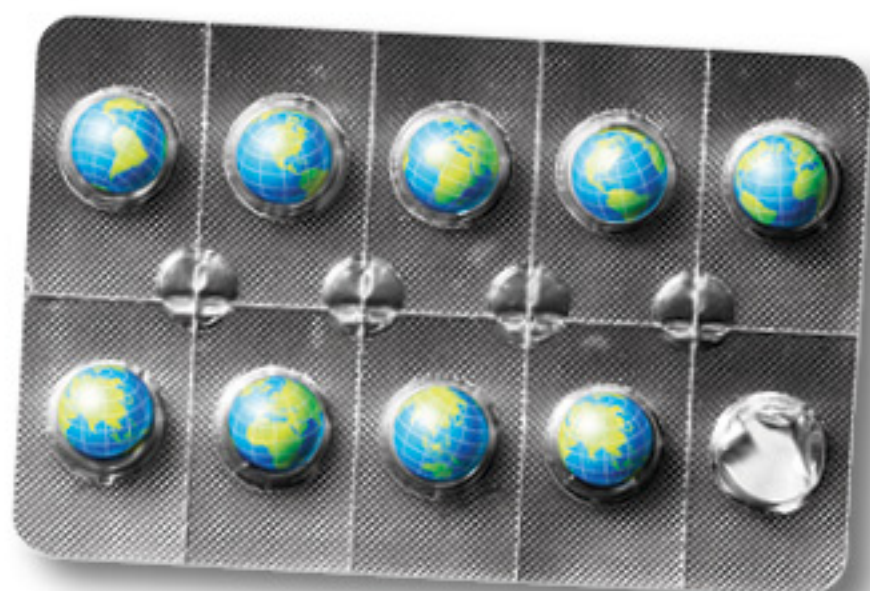
Son ricos en proteínas y calcio, lo que, según estudios, puede ayudar a perder peso. Y las dietas que incluyen abundantes lácteos tienden a combatir la resistencia a la insulina, uno de los principales problemas de la diabetes. Cuando comas o bebas lácteos, elígelos con poca grasa o sin ella.

14. FRUTOS SECOS

¿Dónde más se puede tomar un bocadillo rico en proteínas y fibra que además esté repleto de grasas buenas? Los frutos secos son de lo más beneficioso para la glucosa en la sangre. Basta con un pequeño puñado de nueces o almendras o dos porciones (del tamaño de un pulgar) de crema de cacahuate. 💎



Beth Weinhouse



EL EJERCICIO COMBATE EL CÁNCER

Las recetas para hacer ejercicio pronto podrían sumarse a las recetas de medicamentos como parte del tratamiento estándar contra el cáncer. Un estudio realizado con pacientes con cáncer de colon en cinco países, reveló que las personas que añadieron un programa de ejercicio estructurado a su recuperación redujeron el riesgo de recurrencia de la enfermedad en un 28 % y el riesgo de muerte en un 37 %,

durante los 25 años que duró el estudio. Según los expertos, estas cifras son mejores que las de muchos medicamentos contra el padecimiento. El hallazgo, presentado en la conferencia de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica, se considera tan importante que el ejercicio regular pronto podría convertirse en una parte rutinaria del tratamiento contra el cáncer.

Mira al cielo

Los días más cortos significan más oportunidades para contemplar el cielo nocturno... lo que puede ayudar a evitar la depresión. Un estudio de la Universidad Yale sobre personas que padecen COVID-19 prolongado, descubrió que aquellas que se detenían varias veces al día para buscar algo que les inspirara asombro, como las estrellas, mostraban una reducción del 17 % en los síntomas depresivos y un aumento del 16 % en el bienestar, en comparación con el grupo de control. Si no eres un ave nocturna, intenta mirar algo que te asombre, como las formas de las nubes, los colores de un jardín o el vuelo de los pájaros.

Lentes de contacto para ver en la oscuridad

Los científicos están cada vez más cerca de dotar a las personas de un superpoder real: la capacidad de ver en la oscuridad. Unos lentes de contacto desarrollados en la Universidad de Ciencia y Tecnología del este de China utilizan diminutas nanopartículas que absorben la luz infrarroja, una parte del espectro invisible para el ojo humano. Hasta ahora, las personas que necesitaban ver en condiciones de oscuridad total o con

poca luz tenían que utilizar voluminosas gafas de visión nocturna u otros dispositivos. Los lentes de contacto recién desarrollados funcionaron mejor cuando las personas tenían los ojos cerrados, ya que la luz infrarroja puede penetrar con facilidad a través de los párpados. Además de ayudar a las personas que necesitan trabajar en condiciones de poca luz, esta innovación podría algún día ayudar a las personas con daltonismo a percibir los colores con mayor precisión.

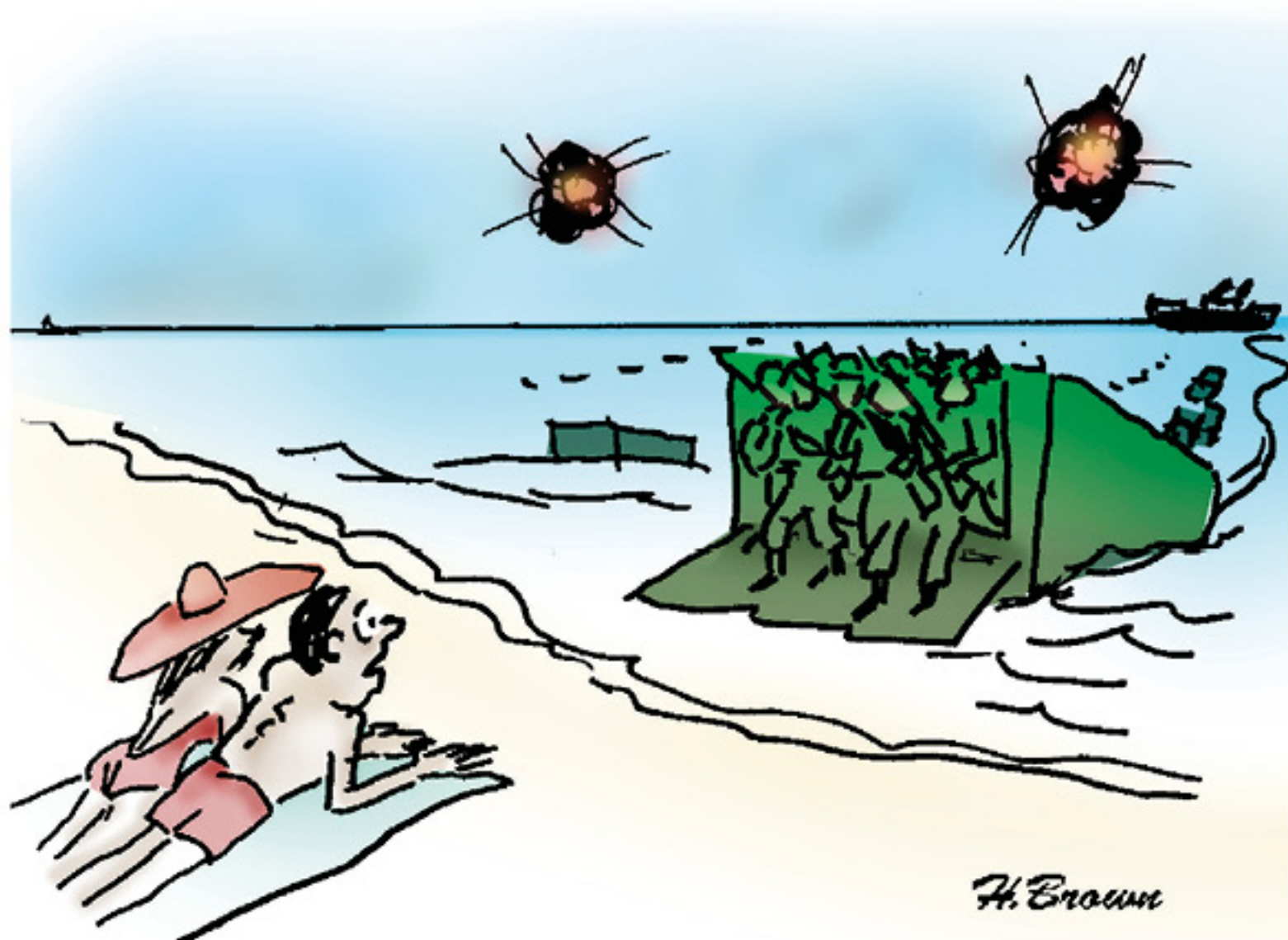
Mangos para la menopausia

Un estudio de la Universidad de California en Davis descubrió que dos raciones de mango al día pueden ayudar a las mujeres posmenopáusicas a mantener el corazón sano, ya que reducen la presión arterial y los niveles de colesterol. En el estudio participaron 24 mujeres de entre 50 y 70 años, con sobrepeso u obesidad. Durante dos semanas, las mujeres comieron alrededor de una taza de mango al día. Aproximadamente dos horas después de comer mangos, la presión arterial sistólica de las mujeres descendió unos 6 puntos. Al final del estudio, las participantes habían reducido sus niveles de colesterol total y colesterol LDL ("malo") en unos 13 puntos. 

FOTO: CLAUDIA TOTIR/GETTY IMAGES



LA RISA, REMEDIO *infalible*



“Justo cuando encontramos una playa apartada...”

¿Cómo distingues a un ruso pesimista de un ruso optimista?

El pesimista dice: “Las cosas no podrían empeorar”.

El optimista dice: “Claro que sí”.

—CENTERFOROPTIMISM.COM

Durante años, tres fabricantes de violines convivieron en la

misma manzana de Cremona, Italia. Un día, la familia Amati colocó un cartel en su escaparate que decía: “Fabricamos los mejores violines de Italia”. Poco después, la familia Guarneri puso otro en el suyo que proclamaba: “Fabricamos los mejores violines del mundo”.

Finalmente, la familia Stradivarius respondió con este cartel: “Fabricamos los mejores violines de la manzana”.

—FIDDLERSOFTHEGENESEE.ORG

Con las ventas de KFC en pìcada, el coronel Sanders llama al papa para pedirle un favor.

—Santo Padre, necesito que cambie la oración de “Danos hoy nuestro pan de cada día” a “Danos hoy nuestro pollo de cada día”. Si lo hace, donaré 10 millones de dólares al Vaticano —le dice.

—Es el Padrenuestro, hijo. No puedo cambiarlo así nada más —responde el pontífice.

—¿Qué tal 50 millones de dólares? —insiste el coronel.

—No —dice el papa.

Sin ánimo de culpar a nadie, ¿a quién se le ocurre llevar una aguja a un pajar?

—@EGGSHELLFRIEND

—¿100 millones de dólares?

—Déjame pensarlo —contesta el Santo Padre.

Al día siguiente, el papa reúne a sus obispos.

—Tengo buenas y malas noticias —les informa—. La buena noticia es que KFC donará 100 millones de dólares al Vaticano. La mala es que tenemos que renunciar a la cuenta del pan Wonder.

—*Planet Proctor Newsletter*

PAGAMOS 500 PESOS...

...por anécdotas divertidas para **Entre niños, Gajes del oficio, Así es la vida** y chistes de cualquier fuente para **La risa, remedio infalible**. Envíalos a:

■ **editorial.revista@selecciones.com.mx**

■ Anota tu nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica (debes ser mayor de edad).

■ Cualquier colaboración que no incluya todos los datos solicitados será rechazada.

IMPORTANTE: No damos acuse de recibo. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. Una vez publicada y pagada la colaboración será propiedad de Reader's Digest México.

HOTEL UXMAL RESORT MAYA

En el corazón de la exuberante vegetación de Yucatán, cerca de la majestuosa zona arqueológica de Uxmal, se encuentra un rincón paradisiaco para quienes buscan descanso y revitalización. El Hotel Uxmal Resort Maya combina la rica herencia cultural de la región con la comodidad y el lujo contemporáneos para ofrecer una estancia inolvidable.

Dos características excepcionales nos diferencian de los demás destinos de este tipo en la península de Yucatán. La primera es el *spa* de cerveza, un concepto innovador en el que los visitantes pueden disfrutar de un reconfortante masaje de pies con cebada, seguido de un baño relajante en un barril tipo *jacuzzi* lleno de cerveza espumosa, conocida por sus propiedades revitalizantes y tonificantes, así como un masaje en cuello y cabeza, todo esto mientras degustan dos cervezas por persona.

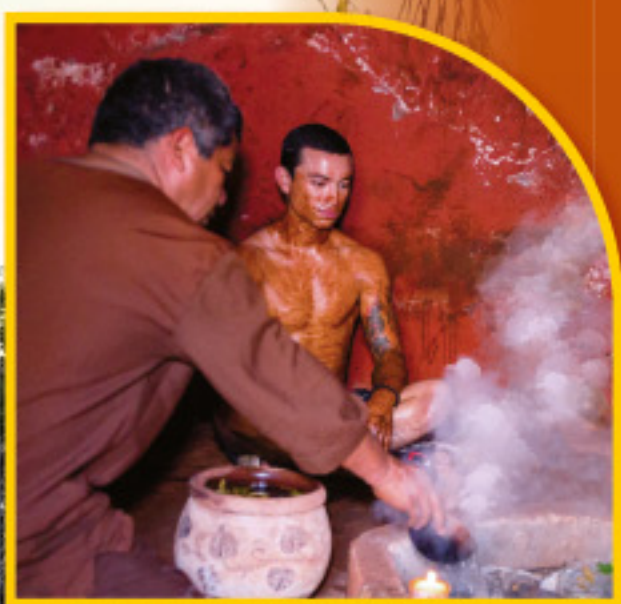




La segunda es la oportunidad de sumergirse en la tradición ancestral del temazcal, un ritual de purificación que combina el vapor con las enseñanzas espirituales de los antiguos mayas. Nuestros visitantes son guiados por chamanes locales a través de esta experiencia única, que tiene como objetivo limpiar el cuerpo y la mente, permitiendo un contacto profundo con la cosmovisión del lugar.



Nuestras instalaciones son un verdadero remanso de serenidad. Las habitaciones ofrecen paisajes impresionantes del hermoso ecosistema que nos rodea, lo que permite a los visitantes adentrarse en el exuberante entorno natural.



Para quienes persiguen la aventura, hay excursiones a la zona arqueológica de Uxmal y a las maravillosas cuevas y cenotes de la región. Los amantes de la naturaleza pueden explorar los senderos y observar la biodiversidad local.



El Hotel Uxmal Resort Maya es un retiro único que conjuga la herencia cultural de la región con el lujo y la relajación. Ya sea que busques un tratamiento de *spa* rejuvenecedor con cerveza o un temazcal espiritual, nuestro hotel promete ser un refugio inigualable en medio de la mágica selva de Yucatán.



¡PÉSIMOS HÁBITOS!

**HAY COSAS TÓXICAS QUE
HACES QUE TE ESTÁN
ENVEJECIENDO MÁS
RÁPIDO DE LO QUE CREES.**

TOMADO DE *GUÍA DE BIENESTAR*



PUEDE QUE los mejores hábitos para retrasar el envejecimiento no sean nada nuevo para ti, como hacer ejercicio, comer verduras y dejar de fumar. Lo que te sorprenderá son esos hábitos diarios que parecen inocentes pero que resultan dañinos. Quizá conozcas algunos de ellos, ¡pero otros seguro no!

SER PERFECCIONISTA

El psicoterapeuta Mike Dow dice: piensa, actúa y sé feliz, que el perfeccionismo es un efecto secundario tóxico de nuestra cultura saturada de medios sociales, el cual causa un estrés excesivo cuando intentamos seguir el ritmo de todas las personas que nos rodean. “El perfeccionismo plaga el cerebro de pensamientos negativos que provocan una liberación de hormonas del estrés, y eso en realidad puede acelerar el envejecimiento”, explica el experto.

“El perfeccionismo es enemigo de la paz”, dice la doctora Angélica P. Olvera García, rectora de la Universidad Multicultural CU-DEC, de la Ciudad de México. “Se

vuelve un desgaste muy fuerte, pues estás en total actitud de alerta produciendo cortisol y generando un desequilibrio en tu cuerpo de manera constante”.

“Aunque es fantástico querer hacer las cosas lo mejor posible, también está bien organizar una fiesta en casa que no sea perfecta, o tomarse un día libre para relajarse y no hacer nada”, concluye Dow.

IGNORAR LA DEPRESIÓN

Las investigaciones han descubierto que la depresión te hace envejecer más deprisa al acelerar la contracción cerebral, explica Dow. Tómate tu salud mental tan en serio como tu salud física y asegúrate de buscar ayuda profesional si llevas más de dos semanas con días oscuros. La terapia cognitivo-conductual, o TCC, puede ayudarte a sentirte más feliz con rapidez, añade.

FUMAR SOCIALMENTE

¿Crees que porque fumas poco estás a salvo de los efectos nocivos de los cigarrillos? No es así. El tabaco contiene más de 3,800 componentes químicos que pueden dañar el tejido cutáneo,



envejeciéndote por dentro y por fuera, dice el cirujano plástico facial Jacob Steiger. “Fumar también desencadena enzimas que descomponen la elasticidad de la piel y provocan líneas finas y arrugas”, añade.

ENCERRARTE

Las amistades no solo son buenas para acordarse de tu cumpleaños o pasar por ti al aeropuerto, también tienen poderosos beneficios antienvjecimiento. “Los estudios han demostrado que las personas con un círculo social sólido y relaciones satisfactorias tienden a llevar una vida más

larga (por no decir más feliz)”, afirma Hersha Diaz, doctora en psicología clínica. Fija una noche para socializar, aunque solo se trate de un encuentro virtual, y resiste el impulso de saltártela para pasar una tarde en el sofá viendo series.

LLENARTE DE ACTIVIDADES

En nuestra cultura acelerada, es natural tener exigencias y fechas de entrega, pero si estás corriendo de manera constante de un lado al otro, en un torbellino de cosas por hacer, estás envejeciendo más rápido, dice la doctora Diaz. “Las hormonas

del estrés provocan la constricción de los vasos sanguíneos, y el estrés crónico aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y eventos vasculares cerebrales (EVC). También pueden provocar o agravar problemas de salud mental”, explica.

TOMAR CAFÉ DIARIO

Sí, suele ser una parte importante de la vida diaria de muchas personas, pero tu hábito de tomar café puede estar envejeciéndote, explica el doctor

David Greuner, de Nueva York. “El café reduce la presencia de dehidroepiandrosterona (DHEA), una hormona que mantiene el aspecto juvenil y reduce la inflamación”. Los niveles de esta hormona clave empiezan a descender de forma natural al envejecer, y el café acelera el proceso. Límitate a una o dos tazas al día, como máximo.

USAR UNA FUNDA BARATA

Piénsalo: cada noche presionas la delicada piel de tu rostro contra la almohada durante ocho





horas seguidas. Por eso, si la funda de tu almohada no es de seda, podrías estar provocando arrugas y flacidez prematuras, dice Greuner. “Las fundas de algodón impiden que la piel se mueva con suavidad y mantenga su forma natural”, asegura.

BEBER DEMASIADO VINO

En lo que respecta al envejecimiento y el alcohol, existe una delgada línea entre lo protector y lo problemático. Algunos estudios han descubierto que una copa ocasional de vino puede

ofrecer algunos beneficios anti-envejecimiento, pero tomar más de una al día se asocia a una disminución de la esperanza de vida, afirma la doctora Bindaya Gandhi. “El consumo excesivo de alcohol envejece a la gente con mayor rapidez, al provocar un deterioro neurodegenerativo, empeorar los desequilibrios hormonales, causar problemas de sueño y aumentar la grasa corporal, lo que puede dar lugar a numerosos problemas médicos (y de envejecimiento), como la diabetes”, explica.

ENCORVARTE

¿Recuerdas la postura que suelen adoptar las personas mayores, la cual las hace lucir crónicamente encorvadas? Ahora, personas mucho más jóvenes tienen esa postura debido a que se inclinan de manera constante sobre un teléfono, una computadora portátil o una tableta, dice el quiropráctico David A. Shapiro.

“También conocida como ‘cuello tecnológico’, esta postura con la cabeza hacia delante redondea la parte superior de la espalda y ejerce tensión sobre la parte anterior de la columna vertebral”, explica. En realidad, este hábito puede debilitar tu estructura vertebral y provocar artritis, una dolencia frecuente entre las personas mayores, añade.

COMER HASTA LLENARTE

Comer demasiado más de dos veces por semana puede acelerar el envejecimiento, debido a que el exceso de comida provoca estrés oxidativo en las células, según el médico de urgencias Chirag Shah. “Hacer comidas pequeñas y regulares y reducir la ingesta de alimentos en un 50 %, o más, puede ayudar a ralentizar

el proceso de envejecimiento”, señala. “De esta manera, el cuerpo necesita menos energía para digerir alimentos y puede utilizarla en otros procesos metabólicos más valiosos que contribuyen a mejorar la salud de las células y los órganos”.

USAR PAJILLA

Las pajillas de plástico no solo son malas para el medio ambiente, sino también para ti, pues te hacen aparentar más edad de la que tienes, dice el cirujano plástico Joseph Cruise. “Utilizar los labios para sorber de una pajilla puede provocar líneas labiales y arrugas alrededor de la boca”, explica. Por suerte, la solución es sencilla: deshazte de la pajilla y toma tu bebida (sin azúcar) directo del vaso.

NO USAR PESAS

La fuerza muscular se correlaciona directamente con lo bien que envejeces, dice el doctor Barry Sears, autor de la serie de libros de la “Dieta de la zona” y presidente de la Fundación para la Investigación de la Inflamación, organización sin fines de lucro. Aumentar la masa

**LAS PAJILLAS
DE PLÁSTICO
PUEDEN CREAR
ARRUGAS.**



Whirlpool®

Tecnología que se disfruta

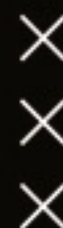
AMÍ
MANERA



Marca

*Basado en la encuesta de marcas de mayor co

+



más confiable*



confianza realizada por Reader's Digest México. Categoría línea blanca. En su edición de septiembre 2025.

muscular mediante el entrenamiento de fuerza (en el gimnasio o en tu vida diaria) contribuye a proteger el corazón, el cerebro y los huesos, ayudándote a lucir y sentirte más joven, asegura.

NO PONERTE GAFAS DE SOL

¿Quién no ha olvidado sus gafas de sol en el asiento delantero del auto o ha roto por accidente un par? Es hora de cuidar mejor de estos accesorios para que puedan cuidar de tus ojos, dice el doctor Cruise. Llevar



gafas de sol (sí, incluso en días nublados) no solo ayuda a prevenir las líneas de expresión alrededor de los ojos, sino que también ayuda a protegerlos del cáncer y las cataratas, y a mantener la agudeza visual.

MAQUILLARTE DE MÁS

Es un terrible círculo vicioso: a menudo nos maquillamos para parecer más jóvenes, pero gran parte de lo que nos ponemos en la piel acelera el proceso de envejecimiento, dice el doctor Usama Azam. “Usar demasiado maquillaje obstruye los poros de la piel y elimina los aceites naturales que la protegen, y ambas cosas pueden causar líneas y arrugas prematuras”, dice. Algunos maquillajes también contienen productos químicos agresivos y toxinas.

CONSUMIR SOLO ALIMENTOS SIN GRASA

Seguir una dieta baja en grasas puede ayudarte a perder peso (o no), pero una cosa que sin duda hace es acelerar el proceso de envejecimiento, dice Azam. Los ácidos grasos omega 3, un tipo de grasa presente en

**DEMASIADO
MAQUILLAJE
OBSTRUYE
LOS POROS.**



los pescados grasos y los frutos secos (nueces, almendras, etc.), son esenciales para mantener una piel de aspecto joven y para mejorar la salud del corazón. “Debes consumir grasas saludables con regularidad”, afirma el experto.

DESCUIDAR TUS DIENTES

Los dientes son uno de los primeros lugares en los que se nota el desgaste de la edad, según el dentista de los famosos Jon Marashi.

Protege tu sonrisa juvenil cepillándote los dientes y usando hilo dental a diario, y acudiendo al dentista para revisiones. Invertir en tiras blanqueadoras u otros procedimientos estéticos (tras hablar con tu dentista) puede quitarte años de encima, dice Marashi.

SALTARTE LA INTIMIDAD

La falta de intimidad física significa perderse una gran cantidad de beneficios que pueden aumentar tanto la duración como





la calidad de tu vida, dice la sexóloga Laura Deitsch. “Se ha descubierto que el sexo disminuye la presión arterial, refuerza el sistema inmunitario, reduce el dolor de cabeza, mejora el control de la vejiga en las mujeres y disminuye las probabilidades de cáncer de próstata en los hombres, por nombrar solo algunos

beneficios”, afirma. Pero si sueles saltarte los orgasmos, no estás obteniendo los máximos beneficios antienvjecimiento, declara Deitsch. “Alcanzar el clímax puede aumentar la autoestima, disminuir la ansiedad y la depresión y dar a tu cuerpo una gran dosis de oxitocina, la hormona de la felicidad”, explica. 💎

GAJES

DEL
oficio



La empresa para la que trabajé solía obsequiarles a los empleados que duraban muchos años con ellos un bonito reloj de pie cuando se jubilaban. Quizá no trabajé ahí el tiempo suficiente, o tal vez no lo hice lo

suficientemente bien. El caso es que, dos años después de jubilarme, tan solo me llamaban de la empresa una vez a la semana para decirme qué hora era.

—CHARLES E.,
Estados Unidos

Al solicitar empleo como agente inmobiliario, el entrevistador se preocupó porque mi currículum era muy pequeño. “En realidad, es bastante acogedor”, le expliqué. Me contrataron de inmediato.

—ALEX KEALY, *comediante*

Un conductor canadiense, atrapado en el tráfico, llamó con desesperación al número de emergencias: “Necesito orinar, ¡y los autos no se mueven!”, exclamó. La operadora no se mostró comprensiva. “¿Esa es su emergencia? ¿Que tiene ganas de orinar? ¿Y cómo cree que la policía puede ayudarlo a orinar?”. El conductor colgó antes de averiguarlo.

—CTVNEWS.CA

Solía trabajar como mensajero en una gran ciudad. Tenía una ruta pequeña y específica en la que debía entregar un paquete alrededor de cada 5 minutos. A veces, cuando iba retrasado, entraba corriendo con el paquete para entregárselo en su oficina a un cliente, quien levantaba la vista de su

computadora con lentitud y me preguntaba:

—¿Qué es?

—¡Una caja! —respondía yo.

—PETER BOWMAN, *Canadá*

Mi más reciente ascenso me dio derecho a un cubículo más grande. Como me sentía a gusto en el lugar que tenía, rechacé el nuevo espacio. Sin embargo, mi jefe insistió y pidió a los empleados de mantenimiento que hicieran una ampliación de 45 centímetros.

Una vez que terminaron el trabajo, mi jefe pasó a saludarme y, sonriendo, dijo: “Vaya, esto se ajusta mejor a tu nuevo puesto”. —INC.COM

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.

TRES HISTORIAS

para alegrarte el día

Reader's Digest

Llevar el calor

EL INVIERNO trae un frío brutal a Woodstock, Nueva York. Y con un atado de leña que llega a costar 350 dólares, no todo el mundo puede permitirse calentar sus chimeneas y hogares con fuego. Pero un hombre de esta localidad, que prefiere

permanecer en el anonimato, se asegura de que sus vecinos tengan suficiente madera para pasar esta temporada. Comenzó hace unos años, cuando vendía leña en un puesto y luego donaba lo recaudado. Después de que algunas personas no pagaran, colocó un cartel diciendo que si alguien no podía pagar “solo tienen que pedírmelo y se las entregaré”. Eso es lo que ocurrió cuando se fue la luz en la casa de una pareja de ancianos. Estaban acurrucados bajo mantas cuando llegó el camión del leñador. Les llevó leña, que les hizo aplacar el frío hasta que se restableció el suministro eléctrico. “Calor en invierno”, dijo el leñador a *The Guardian*, “es un derecho humano”.



Rescate milagroso

EN MAYO de 2024, Tony Cooper y Elijah Hodge, ambos de 13 años, se encontraban en un restaurante de North Lauderdale, Florida, cuando un conductor perdió el control de su camioneta, subió por la orilla de un canal y se precipitó al agua. Mientras el vehículo se hundía, los chicos saltaron al canal: uno subió al capó y el otro abrió la puerta del conductor. Le quitaron el cinturón de seguridad e intentaron sacar al hombre jalándolo. Pero era grande y estaba desmayado; mucho peso muerto que arrastrar a través de la oscuridad. “Estábamos gritando”, dijo Cooper a WSVN-TV en Florida. Los gritos despertaron al hombre. A partir de ahí, los chicos lo sacaron del canal. “Los adolescentes”, comentó un testigo, “hicieron un trabajo increíble para salvar a esta persona”.

Un tapón que salva vidas

CUANDO UN PARAMÉDICO o un médico se enfrentan a una víctima de un disparo, a menudo frenan la hemorragia aplicando presión sobre la herida, tapando el orificio de entrada con



una gasa. Un nuevo dispositivo, aprobado hace poco por la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) puede ofrecer una mejor solución. Traumagel, de Cresilon, es un gel a base de algas y hongos que coagula la sangre en segundos cuando se aplica en una herida con una jeringa. También puede tener aplicaciones para los soldados en el frente de batalla. El cofundador de Cresilon, Joe Landolina, declaró a *Fast Company*: “El 91 % de la mortalidad en el campo de batalla se debe a hemorragias evitables, lo que significa que si hubiera un producto mejor para detener las hemorragias, se podrían salvar vidas”. 💎



LA SELECCIÓN DE SELECCIONES

POR: **ULTRAS**

LA COPA MUNDIAL de Fútbol es el torneo más importante entre selecciones nacionales masculinas. Se celebra cada cuatro años desde 1930, aunque en 1942 y 1946 no se llevó a cabo debido a la Segunda Guerra Mundial.

Brasil es el máximo ganador del torneo, con cinco títulos, seguido por Italia y Alemania, con cuatro; Argentina con tres, Uruguay y Francia con dos, y España e Inglaterra con uno.

La Copa del Mundo se ha celebrado un total de 22 ocasiones. Europa, con 11, es el continente que más veces la ha albergado, seguida de América con ocho,

Asia con dos y, por último, África con una sola edición. Oceanía nunca ha sido sede.

En 2026 se sumará una nueva Copa del Mundo al continente americano y, por primera vez en la historia, habrá tres sedes anfitrionas: México, Estados Unidos y Canadá, las cuales hospedarán la edición número 23 de este torneo.

LA FIESTA

POR: RICARDO PACHECO NIÑO DE RIVERA

CUANDO EL ÁRBITRO marque el inicio del partido el 11 de junio de 2026, seremos testigos de un hecho histórico: México se convertirá en el primer país en

albergar tres Copas del Mundo. Lo hará en el Azteca, mismo estadio donde inauguró el mundial de 1970 ante la Unión Soviética, y el de 1986 ante Bélgica. En esta ocasión será coanfitrión junto a Estados Unidos y Canadá, en un mundial que, más que pertenecer a un país, representará a una región: Norteamérica.

Habrà 16 sedes distribuidas entre los tres países. México contará con tres: Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey. Canadá tendrá dos: Vancouver y Toronto. Mientras que Estados Unidos contará con 11: Atlanta, Boston, Los Ángeles, Dallas, Houston, Kansas City, Miami, Filadelfia, San Francisco, Seattle y Nueva York, ciudad donde se disputará la final el 19 de julio.

En cuanto a partidos, en México y Canadá se realizarán 13 encuentros por país, mientras que Estados Unidos tendrá 78.

Este será el Mundial más grande organizado por la FIFA, ya que por primera vez participarán 48 selecciones, 16 más que en las últimas

ediciones.

Esto abrirá la puerta a países que nunca habían imaginado competir en el torneo de fútbol más importante del planeta.

¿Cómo se jugará?

Naturalmente, el formato sufrió cambios y con el incremento de participantes fue necesario ampliar las rondas de eliminación. La primera fase constará de 12 grupos de cuatro selecciones cada uno; avanzarán las dos mejores y, además, los ocho mejores terceros lugares. Cabe mencionar que esto no es novedad, pues en varias ediciones anteriores a 1998, los mejores terceros sitios también se clasificaban. Aquí la diferencia es la cantidad de equipos que veremos en la siguiente ronda.

Serán 32 las selecciones en los dieciseisavos de final, básicamente el total de equipos que participaban



en mundiales anteriores. A partir de aquí y hasta la final, todas las rondas serán de eliminación directa, sin duda la parte más apasionante del torneo.

El sueño tricolor

La Selección Mexicana tendrá una oportunidad única de hacer historia en casa, tal como lo hizo en los mundiales de 1970 y 1986, con el entendido de que ahora jugar un quinto partido significará llegar apenas a octavos de final. De hacer las cosas de manera correcta, el equipo nacional podría tener amplias posibilidades de llegar lejos en el torneo, aprovechando un privilegio que ninguna otra selección en el mundo posee: ser local en dos países distintos.

El adiós a dos genios

Aunque este mundial se caracterizará por tener varias primeras veces, también marcará algunas

últimas, como será ver el final de la trayectoria mundialista de Lionel Messi y Cristiano Ronaldo. Es evidente que ninguno llegará en plenitud física, pero si hay algo que los años no pueden quitar es el talento, y es a lo que las respectivas selecciones, de los dos mejores futbolistas que han jugado este deporte, se encomendarán para alcanzar la gloria.

EL TEMPLO

POR: JUAN ALFONSO FÉLIX

JORDANIA



CAPITAL: AMÁN

POBLACIÓN (2024): 11.55 MILLONES

RANKING FIFA (OCTUBRE 2025): 66°

PARTICIPACIONES EN MUNDIAL:
PRIMERA

CONFEDERACIÓN: AFC (ASIA)

MEJOR JUGADOR: MOUSA AL-TAMARI

DIRECTOR TÉCNICO: JAMAL SELLAMI

SEUDÓNIMO: AL-NASHAMA (LOS VALIENTES)

JORDANIA HIZO HISTORIA al clasificarse por primera vez a la Copa del Mundo. En las eliminatorias asiáticas terminó en segundo lugar del Grupo B con 16 puntos y solo dos derrotas. Es una selección inteligente, sólida y competitiva que, sin duda, dará de qué hablar en la Copa Mundial 2026.



EL VIAJE

POR: RODRIGO PACHECO JAIMES

A INICIOS DEL SIGLO XX, el fútbol entre selecciones se jugaba principalmente en los Juegos Olímpicos. Sin embargo, durante la década de 1920, la FIFA propuso crear un torneo independiente donde distintas naciones del mundo se enfrentaran entre sí.

Este sueño se cumplió en 1930, cuando la FIFA, impulsada por su presidente Jules Rimet, creó la Copa Mundial de Fútbol, eligiendo a Uruguay como sede de la primera edición.

Esta decisión no agradó a la mayoría de los países europeos, quienes, sumergidos en una crisis económica y dudosos por la lejanía de la sede, decidieron no participar. No obstante, esto no fue impedimento para que el balón rodara en Montevideo y así iniciara la primera edición del torneo de fútbol más importante.

Uruguay 1930

Uruguay fue elegido como sede por dos razones principales: primero, porque venía de ser bicampeón olímpico de fútbol y, segundo, porque se ofreció a

cubrir los gastos de transporte de todas las selecciones.

De Europa participaron Bélgica, Francia y Rumanía, quienes compartieron el crucero Conte Verde junto al Presidente de la FIFA, Jules Rimet, y al trofeo del Mundial: una copa de 30 centímetros diseñada por el escultor francés Abel Lafleur, inspirada en la diosa griega de la victoria: Niké.

Por otro lado, Yugoslavia se embarcó en el Florida para llegar a Uruguay. Estaba previsto que la selección de Egipto los acompañara, pero el mal clima le impidió llegar al puerto.

México emprendió una travesía de 28 días. Viajó en tren de la Ciudad de México a Veracruz, de ahí partió en barco hacia Cuba y luego a Nueva York, donde se unieron los estadounidenses. Desde ahí continuaron juntos su viaje a bordo del navío Munargo.

Se sumaron Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Paraguay y Perú, quienes llegaron en barco o tren.

En total, 13 selecciones se disputaron la primera edición de la Copa del Mundo, del 13 al 30 de julio.

El primer partido en la historia de los mundiales fue México contra Francia, encuentro que

los europeos ganaron 4-1. México quedó eliminado en la fase de grupos tras perder también con Chile (3-0) y Argentina (6-3).

El anfitrión, Uruguay, se coronó campeón tras vencer 4-2 a Argentina, mientras que Estados Unidos ocupó el tercer lugar.

El primer gol en la historia de los mundiales fue anotado por el francés Lucien Laurent, y la primera expulsión fue para el peruano Plácido Galindo, la cual fue de palabra ya que aún no existían las tarjetas.

Uruguay 1930 fue quizá el Mundial más improvisado. Los grupos eran impares y las diferencias en los marcadores eran notorias. Aun así sentó las bases de la Copa del Mundo.

Italia 1934

La segunda edición de la Copa del Mundo es una de las más polémicas. El dictador italiano Benito Mussolini ejerció presión para que Italia fuera sede, y el torneo fue utilizado como propaganda para expandir y enaltecer los ideales del régimen fascista.

El arbitraje favoreció a la selección local, al punto de que el árbitro suizo René Mercet fue

LOS GLADIADORES

POR: RICARDO PACHECO NIÑO DE RIVERA

LUIS DÍAZ

SELECCIÓN: COLOMBIA
CLUB: BAYERN MUNICH
POSICIÓN: DELANTERO
EDAD: 28 AÑOS
ESTATURA: 1.80 M

PARTICIPACIONES EN MUNDIAL:
PRIMERA

Si Colombia llega con esperanzas al Mundial es, en gran parte, porque cuenta con un jugador como "Lucho" Díaz. Desde su llegada a Europa con el Porto, su paso por el Liverpool y su fichaje con el Bayern, ha demostrado ser un factor diferencial. Su velocidad y capacidad de regate, tanto en espacios reducidos como abiertos, así como sus definiciones acrobáticas, lo hacen uno de los jugadores a seguir.



inhabilitado de por vida cuando regresó a su país. Los futbolistas y el técnico italiano tenían presión del régimen por ser campeones y se vieron obligados a afiliarse al Partido Nacional Fascista.

Junto al trofeo oficial se entregó la "Coppa del Duce", en honor a Mussolini, y el Estadio Olímpico de Roma fue renombrado como Estadio del Partido

Nacional Fascista. En las gradas, los aficionados vestían camisas negras en honor al régimen.

El evento se realizó del 27 de mayo al 10 de junio y participaron 16 selecciones. México no asistió, ya que perdió el partido clasificatorio ante Estados Unidos (4-2).

Egipto se convirtió en la primera selección africana en participar. Se jugaron 17 partidos e Italia se proclamó campeón tras vencer 2-1 a Checoslovaquia.

Luis Monti logró un hecho único: disputar dos finales mundialistas con selecciones diferentes. La primera la perdió con Argentina y la segunda la ganó con Italia.

La presión de Mussolini sobre las decisiones arbitrales y el uso político del torneo mancharon para siempre este título italiano.

Francia 1938

En el tercer Mundial, España no participó debido a la Guerra Civil; Austria perdió su lugar tras ser anexada a la Alemania nazi, y varios países americanos se negaron a participar porque la FIFA no respetó el acuerdo de alternar las sedes entre continentes. Todo esto mientras la Segunda Guerra Mundial se avecinaba.

México tampoco participó, ya que fue solidario con los países americanos, en especial con Argentina, quien había solicitado ser sede en lugar de Francia.

El evento se realizó del 4 al 19 de junio. Hubo 15 selecciones, 12 europeas y tres de otros continentes: Brasil, Cuba y las Indias Neerlandesas (Indonesia), primer país asiático en participar.

En total, se disputaron 18 partidos e Italia repitió como campeón tras vencer 4-2 a Hungría.

A diferencia de cuatro años antes, la presión de Mussolini cambió: en lugar de dirigirse a los árbitros recayó sobre sus seleccionados, quienes recibieron la orden de “vencer o morir”.

Italia fue el primer país en obtener el bicampeonato, mientras que su entrenador, Vittorio Pozzo, se convirtió en el primer y único entrenador en ganar la Copa Mundial en dos ocasiones.

Francia 1938 fue el último mundial antes de la pausa de 12 años provocada por la Segunda Guerra Mundial. La Copa regresaría a Sudamérica hasta 1950, para escribir uno de los sucesos más recordados en la historia del fútbol: el Maracanazo. 



¿ESO PASÓ DE VERDAD?!

Las historias reales detrás de tus libros, series y películas favoritas no solo son más extrañas que la ficción, sino que a veces también son más divertidas... ¡o más aterradoras!

Jacopo della Quercia

Star Trek (1966-1969)

La USS Enterprise no fue la primera nave en embarcarse en una misión de cinco años para explorar otros mundos, encontrar nuevas formas de vida y “llegar donde ningún hombre ha llegado antes”. El viaje de la Enterprise y su capitán, James Kirk, se asemejan mucho a las aventuras reales del capitán James Cook, el explorador británico del siglo XVIII. Tanto Kirk como Cook se criaron en granjas, pero tiempo después exploraron los confines de sus horizontes: Kirk en el espacio a bordo de la Enterprise y Cook en los océanos Pacífico

y Atlántico a bordo del Endeavour. El señor Spock era el equivalente al oficial científico de Cook, Joseph Banks, y la misión declarada de Kirk antes de cada episodio refleja con fidelidad la ambición declarada de Cook de llegar “más lejos que ningún otro hombre antes que yo”.

Incluso algunos de los aspectos más fantásticos de *Star Trek* tienen antecedentes en los viajes de Cook. Según D. K. Abbass, del Proyecto de Arqueología Marina de Rhode Island, algunas de las tecnologías empleadas a bordo de la Enterprise dramatizan cómo algunos de los propios



equipos de Cook eran “lo último en tecnología en el siglo XVIII”, como el cronómetro Harrison, un reloj mecánico. Otro componente clave de la tradición de *Star Trek* se inspira en la famosa circunnavegación de Cook por Nueva Zelanda y su encuentro con pueblos originarios.

“Cook se encontró con los maoríes”, explica Abbass, “y Kirk se encontró con los klingon”.

John E. Fahey, del Comando de Historia y Patrimonio Naval de Estados Unidos, escribe que estas y otras aventuras de *Star Trek* “rememoran la Edad de Oro de la navegación y los viajes navales de exploración, contacto y colonización de principios de siglo”. Sin embargo, como se demuestra tanto en la historia como en la serie, estas aventuras no están exentas de consecuencias. La historiadora Alice L. George señala que *Star Trek* convierte a Kirk en “un explorador virtuoso y un intruso indeseado”, como se recuerda con frecuencia a los espectadores a través de la “directiva principal” de la Flota Estelar de no interferir en el desarrollo natural de la vida alienígena. Es evidente que

Cook no recibió ese reglamento, ya que una disputa con las tribus nativas de lo que hoy es Hawái le costó la vida a puñaladas.

***Dog Day Afternoon* (1975)**

El 22 de agosto de 1972, John Wojtowicz, junto con dos cómplices, intentó robar una sucursal del Chase Manhattan Bank en Brooklyn, Nueva York. El atraco fracasó y dio lugar a un enfrentamiento con las fuerzas del orden, que duró todo el día, para negociar la liberación de los rehenes que se encontraban en el interior del lugar.

La situación se deterioró con rapidez y se volvió algo más parecido a una comedia de situación. Para empezar, Wojtowicz, el líder de la operación (a veces descrito como muy parecido a Al Pacino, quien lo interpretó en la película), era un ladrón inepto en niveles risibles. Además de que en el banco había menos dinero de lo que esperaba, cuando se apagó el aire acondicionado casi se dispara en el pie al intentar, sin éxito, volver a encenderlo.

Pero quizá lo más importante fue que el delincuente habló con los periodistas durante

todo el enfrentamiento, en un intento, en cierto modo exitoso, de ganarse el apoyo del público. Cuando le preguntaron por qué estaba robando el banco, respondió que era para financiar “una operación sexual” para su pareja. Cuando la policía entregó *pizza* para los rehenes, Wojtowicz insistió en que pa-

EL VIAJE DE LA ENTERPRISE SE ASEMEJA A LAS AVENTURAS DE JAMES COOK, EXPLORADOR BRITÁNICO DEL SIGLO XVIII.

garía y lanzó un fajo de billetes fuera del edificio. Conforme se difundía la noticia del ambiente festivo que se vivía, una gran multitud se congregó en el exterior para presenciar las payasadas del ladrón y animarlo. Ni siquiera los rehenes pudieron evitar divertirse con lo que estaba sucediendo.

“Lloramos, reímos y bromeamos. Nos dejamos llevar”, declaró una de las víctimas a *The New*

York Times. Otra persona añadió: “Nunca pensamos que nos harían daño, porque los ladrones nos trataron muy bien”.

Como en la película, el secuestro de 14 horas solo terminó cuando se prometió a los bandidos un vuelo al extranjero. Un agente del FBI los llevó a ellos y a los rehenes al aeropuerto. Pero al llegar al Aeropuerto Internacional John F. Kennedy, uno de los hombres armados fue abatido y Wojtowicz fue detenido. Los rehenes fueron liberados ilesos.

***The Simpsons* (1987-actualidad)**

La serie con guion más longeva de la televisión estadounidense en horario estelar, podría ser lo más parecido a una epopeya nacional que tiene el país. Aunque sean animados y un poco disfuncionales, los Simpson y sus vecinos son muy identificables para muchas personas. Y hay buenas razones para ello.

Aunque el estado en el que se encuentra Springfield sigue siendo un chiste recurrente, gran parte de la serie se inspiró en la ciudad natal del dibujante Matt Groening: Portland, Oregón. Él también creció en una calle

llamada Evergreen Terrace, con unos padres llamados Homer y Marge. Sus hermanas también se llamaban Lisa y Maggie, y Bart (anagrama de *brat*, “malcriado” en inglés) representaba al propio Matt. Portland está salpicada de lugares que sirvieron de nombre a los personajes: Northwest Quimby Street (alcalde Quimby), Northwest Lovejoy Street (el reverendo Lovejoy), Montgomery Park (Montgomery Burns, el multimillonario de la ciudad), North Van Houten Avenue (Milhouse Van Houten, el mejor amigo de Bart), Northwest Flanders Street (Ned Flanders, el vecino de los Simpson), etc.

Aunque Groening insiste en que su familia real no es tan conflictiva, entiende el gran atractivo de la serie. “Hay un rasgo universal en los seres humanos, que es sentirse incomprendidos”, dijo en *Radio Times*. “Uno de los mensajes de *Los Simpson* es: ‘No estás solo’. Hay otros que también son un desastre, así que ríete de ello”.

Rocky (1976)

El 24 de marzo de 1975, un boxeador callejero de Nueva Jersey, Estados Unidos, subió al ring

con Muhammad Ali, el campeón de peso pesado que acababa de derrotar a George Foreman en el legendario *Rumble in the Jungle*, un combate épico celebrado en Zaire y visto por una audiencia mundial. El oponente de Ali, Chuck Wepner, tenía una racha de victorias recientes a sus espaldas. Pero también era mayor que Ali y cargaba el desafortunado apodo de Bayonne Bleeder (“el sangrador de Bayonne”) por un buen motivo: tenía la costumbre de absorber los golpes en la cara mientras perseguía pesadamente a sus oponentes.

Muchos consideraban a Wepner un chiste. Pero él subió al ring para dejar algo claro: “Aunque no gane”, le dijo a su esposa antes del combate, “solo quiero demostrar que este es mi lugar”.

Lo que siguió fue uno de los combates de boxeo más sorprendentes de la historia. La pelea se convirtió en una batalla campal, con ambos hombres lanzando golpes brutales y golpes sucios a lo largo de 15 asaltos. Al final, Wepner perdió la pelea por nocaut técnico, pero se ganó un lugar en la historia del boxeo en el noveno asalto, cuando derribó a



Ali. Era solo la cuarta vez que el campeón caía en la lona.

Los numerosos giros y vueltas del combate cautivaron a los espectadores, entre ellos a un actor en apuros de 28 años, llamado Sylvester Stallone. “Esa noche volví a casa y tuve el comienzo de mi personaje”, escribió Stallone más tarde. “Crearía un personaje llamado Rocky Balboa, un hombre de la calle, una especie de cliché andante, la tragedia americana por excelencia, un hombre sin mucha cabeza, pero con una emoción, un patriotismo y una espiritualidad increíbles, y un buen carácter, a pesar de que la vida no lo había tratado bien”.

Stallone terminó el guion en tres días y medio y presionó sin descanso para conseguir el papel principal. Al igual que Wepner, la película superó todas las expectativas y ganó tres premios Óscar, incluido el de Mejor película, imponiéndose a *All the President's Men*, *Network* y *Taxi Driver*.

***A Nightmare on Elm Street* (1984)**

He aquí un pensamiento alegre: Freddy Krueger, el villano de sombrero de fieltro de *A Nightmare on*

Elm Street, que mata a adolescentes en sus sueños (lo que, a su vez, los mata en la realidad), se basó en dos personas que atormentaron al director Wes Craven en su juventud. Uno era un bravucón de la escuela que golpeaba al futuro cineasta “frecuentemente”. El otro era un desconocido con sombrero de fieltro que acechaba fuera de la ventana del joven Craven, hasta que su hermano mayor lo ahuyentaba.

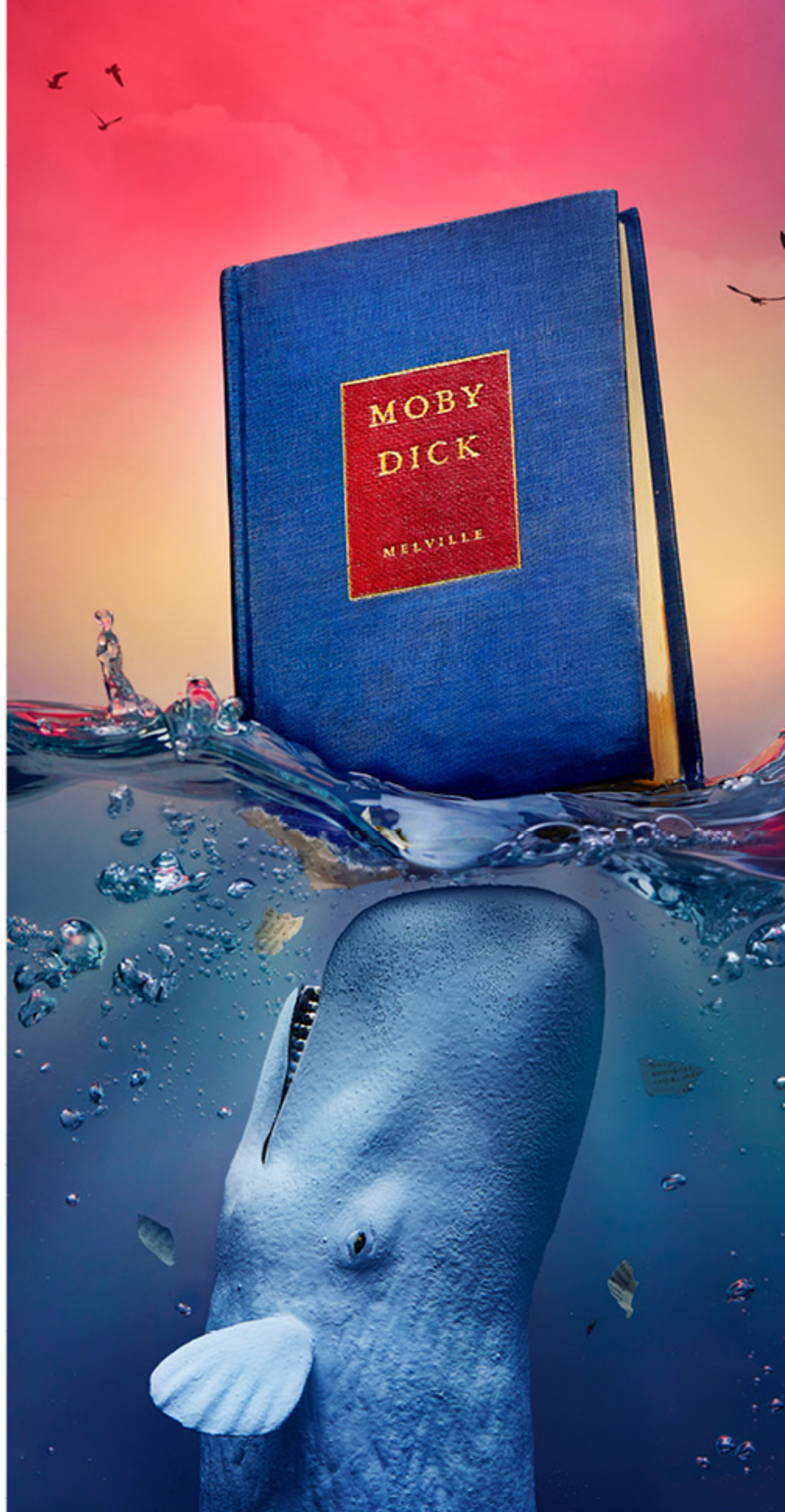
Conocer a dos tipos tan repugnantes en la vida ya es bastante malo, pero Craven no se detuvo ahí a la hora de tomar prestadas historias de terror de la vida real. En el documental de 2006 *Never Sleep Again: The Making of A Nightmare on Elm Street*, Craven reveló que la trama se basaba en una serie de artículos que aparecieron en *Los Angeles Times* a partir de la década de 1970. Los informes hablaban de una “misteriosa enfermedad mortal” que mató a decenas de jóvenes sanos y al menos a una mujer. Las víctimas vivían en Estados Unidos como refugiados del sudeste asiático y murieron “en agonía” a altas horas de la noche, al parecer mientras tenían pesadillas.

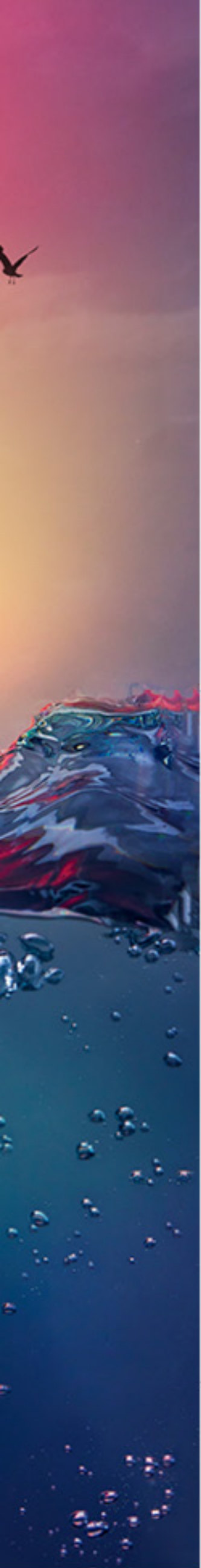
La extraña enfermedad, ahora conocida como síndrome de muerte súbita nocturna inexplicable, desconcertó a los investigadores e hizo que Craven comprendiera que “tenía que hacer una película sobre eso”.

***Moby Dick* (1851)**

Moby Dick, de Herman Melville, cuenta con un drama épico, persecuciones y un personaje que dio origen a una cadena multimillonaria de cafeterías: el primer oficial del Pequod, el señor Starbuck.

Pero, por extraño que parezca, la “ballena blanca” del título se basó no en una, sino en dos ballenas reales. La primera era un cachalote albino que se topó con más de 100 barcos frente a las costas de Chile a





principios del siglo XIX. Según la revista *Smithsonian*, esta enorme ballena, apodada Mocha Dick, fue la principal inspiración para Moby Dick. El animal tenía la piel blanca y un temperamento feroz, y un relato publicado en 1839 describía a la bestia cubierta de “no menos de 20 arpones... los recuerdos oxidados de muchos encuentros desesperados”.

Otra inspiración para la novela fue el hundimiento del barco ballenero Essex en 1820. Tras reparar algunos daños en su embarcación, la tripulación del Essex observó un cachalote inusualmente grande que rodeaba su barco. Según el primer oficial Owen Chase, la criatura “estaba envuelta en la espuma del mar, que sus continuos y violentos golpes en el agua habían creado a su alrededor, y podía ver con claridad cómo golpeaba sus

mandíbulas, como si estuviera cegada por la rabia y la furia”. La enorme ballena embistió dos veces al Essex, destruyendo su estructura. El barco se hundió y los tripulantes se vieron obligados a subir a tres botes salvavidas a unos 3,200 kilómetros al oeste de Sudamérica.

Solo ocho de los 20 tripulantes del barco sobrevivieron a lo que sucedió a continuación. Los hombres soportaron tres meses de hambre, exposición al frío, enfermedades y, una vez que se acabó la comida, canibalismo.

El horror influyó tanto en Melville que, en el capítulo 45, el narrador, Ishmael, afirma que entrevistó al primer oficial de aquel barco condenado.

Le Comte de Monte-Cristo (1844)

El conde de Montecristo, de Alexandre Dumas, trata sobre Edmond Dantès, quien es traicionado por rivales envidiosos y encarcelado el día antes de su boda.

En prisión, Dantès se entera de la existencia de un tesoro escondido en la isla de Montecristo. Tras escapar, lo encuentra y lo usa para crear varias identidades con un solo propósito: venganza.

El conde de Montecristo es una emocionante historia sobre la transformación y la injusticia. Además, está basada en la traición que sufrió el propio padre de Alexandre Dumas, Thomas-Alexandre Dumas, a manos de Napoleón Bonaparte.

Según la biografía *El conde negro*, Thomas-Alexandre fue un general francés que sirvió en Europa durante las guerras revolucionarias francesas y más tarde en Egipto. Aunque nació esclavo en Haití, Thomas-Alexandre se educó en París y ganó reconocimiento tras unirse a una unidad de espadachines interraciales conocida como la Légion Saint-Georges, donde pronto ascendió a segundo al mando. Fue nombrado general a los 31 años por lo que pulitzer.org describe como “triunfos que muchos consideraban imposibles”, como su “asalto a un acantilado helado que aseguró los Alpes para Francia”.

Por desgracia, Thomas-Alexandre pronto se ganó un poderoso enemigo en Napoleón. Como explica Constance Grady en *Vox*, “Alex era más guapo y carismático, y estaba verdaderamente

dedicado a la idea de la república”. Tras un enfrentamiento entre ambos en 1798, por la fallida campaña de Napoleón en Egipto, el futuro emperador decidió tomar medidas contra su crítico, luego de que Thomas-Alexandre fuera hecho prisionero en Nápoles. “En lugar de negociar la liberación de un

LOS NUMEROSOS GIROS Y VUELTAS DEL COMBATE CAUTIVARON A LOS ESPECTADORES, ENTRE ELLOS A UN ACTOR DE 28 AÑOS: SYLVESTER STALLONE.

valioso miembro del ejército”, escribe Grady, “Napoleón lo dejó ahí para que se pudriera”.

Esto afectó la salud de Thomas-Alexandre y contribuyó a su muerte a cinco años de su liberación. Su hijo, el futuro autor, quedó sin padre a los tres años. “Creció con los recuerdos que su madre tenía de su heroico y traicionado padre”, escribe Grady. El libro, y su éxito, fue la venganza que merecía la familia Dumas. 💎

Descubre la renovada App



EL UNIVERSAL

EL GRAN DIARIO DE MÉXICO

- Ágil y **segura**
- **El mejor** contenido multimedia



Podcast



Fotografías



Videos

Descarga la App

Descárgalo en el
App Store

DISPONIBLE EN
Google Play

Escanea el código QR
para descargar la app





Con años de trabajo han forjado la fidelidad de sus consumidores, lo que hoy las vuelve merecedoras del sello Marcas de Confianza, reconocimiento entregado por *Selecciones* desde hace 16 años.

CADA AÑO, LA REVISTA *Selecciones Reader's Digest* otorga el sello Marcas de Confianza a distintos productos, servicios, destinos y personalidades que se han ganado la fidelidad de sus consumidores. A través de una encuesta, los mexicanos deciden qué nombres merecen este galardón en varias categorías. Los ganadores se premiaron el pasado 4 de noviembre en el Hotel St. Regis de la Ciudad de México, en un evento conducido por

Hiram Hurtado. Alejandra Herrera García, directora comercial de *Selecciones*, dio un discurso de bienvenida y felicitó a los presentes. Los galardonados agradecieron el premio y reiteraron su compromiso con sus clientes. El evento contó con la participación del mago Diego Pedraza y el cantante Louie Lozada, quienes amenizaron la premiación.

Los ganadores en la categoría de Alimentos y bebidas fueron: Helados Holanda, en Helados; La

Moderna, en Pastas y sopas; La Costeña, en Alimentos enlatados, y Atún Dolores, en Atún enlatado.

En Turismo se premió a: Chi-huahua, como Destino turístico por descubrir; Nayarit, en Turismo de aventura; Puebla, en Turismo gastronómico; CDMX, en Turismo religioso, y Querétaro, en Turismo de romance y Turismo vinícola.

Los ganadores en Productos y servicios fueron: Andrea, en Zapatos y accesorios de venta por catálogo; Whirlpool, en Línea blanca; Kumon, en Enseñanza de refuerzo académico; BBVA, en Banca digital; Casio, en Calculadora científica; *El Universal*, en Periódico; Milenio.com, en Web noticias; Harry's de Grupo Anderson's, en Restaurante; Uber, en Plataforma de movilidad, y Uber Eats, en Aplicación móvil de servicio a domicilio.

En Salud y belleza se premió a: Mary Kay, en Maquillaje de venta por catálogo; Picot (Sal de Uvas), en Agruras y acidez; Sico, en Preservativos; Rexona, en Desodorante femenino; Laboratorio Médico del Chopo, en Laboratorio clínico, y Aspirina, en Medicamento para aliviar el dolor de cabeza.

También se otorgaron premios como mejores franquicias a Kumon y Viajes Bumeran. Además, se entregaron reconocimientos por sus años de trabajo a: Ocesa, por 35 años de trayectoria; *El Rey León*, como Taquilla exitosa; Calidra, por 116 años de trayectoria, y al estado de Hidalgo, por la organización del Tianguis Nacional de Pueblos Mágicos.

Erika Buenfil fue premiada como Actriz multiplataforma y Mariano Osorio ganó como Mejor locutor de entretenimiento. ♦





MARIANO OSORIO
Mejor locutor
de entretenimiento



HIRAM HURTADO
Conductor del evento



**JOSÉ ALBERTO
HERNÁNDEZ**
Gerente de Medios Digitales
LA MODERNA



ANA BELÉN DÍEZ
Directora de Mercadotecnia
LA COSTEÑA



GUILLERMO PARÁS
Gerente General
KUMON



RUBÉN MORENO MIRAMONTES
Head of Communications,
Corporate Affairs & Sustainability
Ice Cream LATAM
HELADOS HOLANDA



ALEJANDRA DE LOS SANTOS REYES
Subsecretaria de Promoción
Turística del Estado
PUEBLA



RODRIGO JIMÉNEZ
Marketing Manager
HARRY'S DE GRUPO ANDERSON'S



**ANTONIO GIOVANY
RODRÍGUEZ**

Director de Capacitación
y Profesionalización
Turística del Estado
NAYARIT



MAURICIO ITURRALDE

Strategy Operations
Management Consulting
UBER / UBER EATS



ERIKA BUENFIL

Mejor actriz multiplataforma



**LIC. EDIBRAY
GÓMEZ GALLEGOS**

Secretario de Turismo
del Gobierno del Estado
CHIHUAHUA



FRANCISCO BERNARDO POHLS AGUILERA

Gerente de Marketing

MÓNICA LETICIA VALENCIA ROCHA

Gerente de Ventas

CALIDRA



LIC. RODRIGO IBARRA LOZANO

Director de Promoción Turística de la Secretaría de Turismo del Estado

LIC. ANDREA HERRERA LAMBARRI (DER.)

Coordinadora de Turismo de Romance de la Secretaría de Turismo del Estado

LIC. HALINA GAMA ARRIAGA (IZQ.)

Directora del Cluster Vitivinícola del Estado

QUERÉTARO



RICARDO REYNOSO GUTIÉRREZ
Coordinador de Publicidad
EL UNIVERSAL



**GUILLERMO RIVERA
HERNÁNDEZ**
Director de Marketing Integrado
BBVA MÉXICO



FERNANDA MARTÍNEZ
Directora de Comunicación
OCESA



MAHLÍ SAUCEDO
Media Lead
WHIRLPOOL





Agradecemos el apoyo de nuestros aliados estratégicos para la realización del evento Marcas de Confianza 2025.



MARY KAY



•andrea•

KUMON



Mejor Teatro

IMODAE
INSTITUTO DE MODA Y EMPRESA



CONDESA
C GIN M X



EMOTIONS LABS

MEZCAL
Oro de Oaxaca



GRUPO
ANDERSON'S
EST. 1963

CADA GOL CUENTA UNA HISTORIA.

LAS MÁS GRANDES SE VIVEN EN



LA SELECCIÓN DE
SELECCIONES

**EL NUEVO PÓDCAST
DE SELECCIONES
MÉXICO.**

DISPONIBLE EN:



**YOUTUBE: REVISTA
SELECCIONES**

REDES SOCIALES



INSTAGRAM: SELECCIONESMX



TIKTOK: SELECCIONESMX



FACEBOOK: REVISTA SELECCIONES



**PLATAFORMAS
DE STREAMING**



ZACATECAS

BELLEZA ENIGMÁTICA

*Impresiona incluso a quien cree
conocerlo. Cada sitio demuestra
que es diverso y vibrante.*

Eliesheva Ramos Hernández

A large, ancient stone pyramid, likely from the Teotihuacan civilization, stands prominently in a dry, hilly landscape. The pyramid is constructed from light-colored stone blocks and has a stepped base. The surrounding terrain is arid, with sparse vegetation and scattered rocks. In the foreground, there is a low wall made of stacked stones. The sky is filled with dramatic, white and grey clouds. The overall scene conveys a sense of historical significance and natural beauty.

DESCUBRE MÉXICO

Selecciones
READER'S DIGEST

La Quemada.

CUANDO UNO PIENSA en Zacatecas, es fácil imaginar la catedral recortada contra el cielo rosado, sus callejones estrechos y las historias de minas profundas. Pero también alberga sitios que revelan una versión distinta: más amplia, más inesperada. Viajar por ese estado es descubrir una red de paisajes, memorias y experiencias que transforman la idea que tenemos de él.

Este recorrido inicia en un antiguo convento franciscano convertido en museo, sigue entre viñedos que desafiaron al desierto, atraviesa ciudades prehispánicas, montañas que parecen esculturas naturales y momentos culturales capaces

de movilizar a miles. Si no llegas a visitarlos, al menos sabrás que existen y que aguardan a ser descubiertos.

TESORO DEL BARROCO NOVOHISPANO

A UNOS MINUTOS de la capital, el Ex Colegio de Propaganda Fide parece más un pequeño universo que un edificio. Cuando uno cruza su portón, se vislumbra el Museo Regional de Guadalupe, el más antiguo de Zacatecas, con orígenes que se remontan a 1917 y abierto al público desde 1938. Declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco, como parte del Camino Real de Tierra Adentro, es un lugar donde la historia no se exhibe, se siente. Sus más de 20 salas revelan la vida conventual y el arte sacro del periodo virreinal.

Más de tres cuartas partes de su colección fueron creadas en específico para este recinto, un dato que explica la armonía que se respira. Entre las piezas destacan obras de Miguel Cabrera y Cristóbal de Villalpando, aunque es la escalera regia, imponente y luminosa, la que parece



Museo Regional de Guadalupe.

contar historias sin necesidad de utilizar palabras.

La biblioteca conventual (llena de volúmenes incunables) es uno de esos espacios donde el polvo y el tiempo se mezclan con el olor a papel antiguo. Desde 2002, el recinto es sede del Festival Barroco, una celebración que devuelve vida a todo aquello que habita sus muros.

VINOS NACIDOS CONTRA TODO PRONÓSTICO

EN TRANCOSO, el paisaje cambia. El semidesierto se abre para mostrar algo inusual ahí: hileras de viñas alineadas con precisión. Campo Real Vinícola es una prueba de que la voluntad humana puede leer un territorio y encontrar un camino. Su vino insignia, Tierra Adentro, resume esa mezcla de riesgo y paciencia.

En el recorrido, el guía señala rosales al inicio de cada hilera. Antes servían como señal de alerta: si una plaga llegaba, esos pétalos eran los primeros en enfermar. Hoy el método cambió, pero la tradición permanece. Entre anécdotas aparece la de un moscato plantado en tierras

donde alguna vez se cultivaron chiles; dicen que el vino tomó un toque exótico, herencia de una tierra con memoria. También está el *pinot noir* que no sobrevivió: la planta pedía más frío del que Zacatecas podía darle.

El rancho donde crece el viñedo tiene 200 hectáreas: 60 dedicadas a la vid, 35 a invernaderos y más de 100 a nuevos proyectos, incluso uno deportivo ligado al equipo de fútbol Mineros de Zacatecas. Más que una vinícola multipremiada, el sitio funciona como un laboratorio a cielo abierto. Se puede recorrer en bicicleta o en expreso turístico, visitar la cava, el Museo de la Barrica, terminar la tarde en alguno de sus restaurantes o casarse en su capilla.



CIUDAD ENIGMÁTICA

A 45 MINUTOS de la capital, aparece un paisaje distinto: terrazas de piedra elevadas sobre el Valle de Malpaso. La Quemada es el sitio arqueológico más grande del centro-norte de México y quizá uno de los más enigmáticos. No hay certeza absoluta sobre su origen, lo que alimenta su aura misteriosa. Las estructuras parecen surgir del cerro: la Pirámide Votiva, la Gran Sala de las Columnas, las calzadas que suben y bajan como si conectaran distintos tiempos. Caminar aquí no es solo observar ruinas, es imaginar quiénes las habitaron, qué rituales celebraron y cómo se relacionaban con otros pueblos.

El Museo Arqueológico complementa la experiencia. La visita es breve, pero suficiente para entender la magnitud de un sitio que, pese al paso del tiempo, no ha dicho su última palabra.

AVENTURA Y CALMA

CERCA DEL PUEBLO MÁGICO de Jerez (la cuna del poeta Ramón López Velarde y el primer sitio en recibir dicha distinción en Zacatecas) se levantan las montañas de la Sierra de Cardos. La

carretera avanza entre rocas monumentales que parecen haber sido acomodadas a mano, pero solo el tiempo logra algo así. Aquí cada quien decide el ritmo: los más aventureros encuentran rutas de senderismo, rappel, ciclismo de montaña y tirolesas que se asoman a cañadas profundas. Otros prefieren remar o solo sentarse a ver cómo cambia la luz entre el follaje. Las cabañas, enclavadas entre montañas, invitan a quedarse a dormir y escuchar el viento nocturno, ese que solo se oye en los lugares donde el silencio todavía tiene espacio.

ESCENARIOS DE PELÍCULA

EN SOMBRERETE, el Parque Nacional Sierra de Órganos sorprende desde lejos. Sus



formaciones rocosas, altas y verticales, parecen tubos de un órgano monumental. No es raro que haya sido locación para películas como *El cavernícola* (1981), *La cucaracha* (1959) o *El tunco Maclovio* (1970). El paisaje invita a caminar y observar el sitio donde halcones, coyotes y lince han encontrado un cálido hogar.

Otro imperdible está en Teúl de González Ortega, uno de los Pueblos Mágicos más apacibles del estado. Se trata de la presa La Ticuata, que ofrece un contraste total. Las trajineras avanzan sin prisa y las montañas se reflejan en el agua como si alguien hubiera colocado ahí una pintura. Es un sitio para apagar el ruido. Es posible practicar kayak, pescar lobina o simplemente dejar pasar la tarde mientras el cielo cambia de color.

TRADICIÓN DE RÉCORD GUINNESS

CADA FIN DE AGOSTO, las Lomas de Bracho se convierten en el corazón palpitante de Zacatecas: ahí cobran vida

las famosas Morismas de Bracho, una representación monumental que en 2025 reunió a 17,601 cofrades y le otorgó a la ciudad el récord Guinness como la “Representación histórica más grande del mundo”. Lo que nació en el siglo XIX como un acto de devoción, hoy es una celebración comunitaria que involucra a miles de actores y visitantes deseosos de presenciar cómo la historia se despliega frente a sus ojos.

En esta fiesta, los siglos se cruzan con naturalidad: del martirio de San Juan Bautista y la batalla de Lepanto de 1571, hasta los episodios del siglo IX de Carlomagno, el XVI de Juan de Austria y el XIX de los zuavos argelinos. Todo se mezcla para crear un mosaico vibrante donde la identidad se representa y se celebra en comunidad.

No cabe duda de que Zacatecas está hecho de contrastes que conviven sin ningún esfuerzo (barroco y desierto, montañas y silencios, historia profunda y celebraciones vivas) y de una energía que sorprende incluso al viajero más experimentado. Quizá por eso siempre dan ganas de regresar. 





T84, también conocida como Arrowhead, descansa en su territorio en el Parque Nacional de Ranthambore.

REINA

de los lagos

El hombre que pasó años rastreando, observando y documentando la fauna salvaje de la India comparte la impactante y personal historia de la tigresa más inolvidable de Ranthambore.

*Historia y fotos: Sachin Rai
Testimonio relatado a Ishani Nandi*



HAY ALGUNAS criaturas que atraviesan la naturaleza sin hacer ruido, y otras que dejan su huella para siempre, grabada no solo en la tierra que habitan, sino también en los corazones de quienes las han visto. Para mí, Arrowhead era uno de esos seres.

Llevo más de 25 años fotografiando la vida salvaje. Al crecer en la India, con su asombrosa diversidad de paisajes y fauna, me sentí atraído por el mundo natural desde muy temprana edad, primero por las aves, luego por las ranas y, por último, por el más enigmático de todos los animales: el tigre. Creo que es casi inevitable que un fotógrafo de vida salvaje indio caiga bajo su hechizo. Hay algo en su belleza, fuerza y misterio que te atrapa por completo.

Todavía recuerdo la primera vez que sostuve una cámara en una de esas primeras excursiones educativas sobre la vida silvestre organizadas por WWF India (Fondo Mundial para la Naturaleza), allá por el año 2000. Ese viaje cambió algo en mí. Pasar de una carrera corporativa estable a viajar por las tierras salvajes de la

India con una cámara profesional en la mano, fue el comienzo de una búsqueda que duraría toda la vida. En aquel entonces, pasaba las noches examinando negativos fotográficos bajo una luz fluorescente, con la esperanza de encontrar esa foto que contara una historia. Esta obsesión por las historias, por observar y documentar la vida que se desarrolla ante mis ojos, nunca me ha abandonado. Con los años, mi trabajo me ha llevado a muchas de las reservas de tigres de mi país, pero Bandhavgarh y Ranthambore ocupan un lugar especial en mi corazón. Y Ranthambore (árido, escarpado y de una belleza abrumadora) es diferente a cualquier otro lugar. Es un mundo de praderas doradas, rocas dispersas y árboles retorcidos, donde prosperan más de 40 especies de mamíferos y 300 especies de aves. Pero es el tigre quien reina por encima de todos.

Esta tierra ha sido testigo de numerosas leyendas. Ninguna tan importante como la de Machli, la feroz y elegante matriarca que gobernó este parque nacional durante casi 20 años. Su legado es profundo y está entretejido en



El nombre de Arrowhead ("punta de flecha" en inglés) proviene de las dos rayas en forma de flecha que tenía sobre los ojos.

el propio bosque a través de sus descendientes, uno de los cuales me cautivaría: Arrowhead.

Conocida por el departamento forestal como T84, Arrowhead era la hija de la tigresa T19, Krishna, y la nieta de Machli. Nació junto a dos cachorros: un hermano, Pacman, y una hermana, Lightning. Cada uno de ellos tenía marcas distintivas que les valieron sus nombres: Arrowhead (“punta de flecha” en inglés) tenía dos elegantes rayas en forma de flecha sobre los ojos, Lightning (“relámpago”) lucía un llamativo zigzag como un rayo, y la cara de Pacman tenía la inconfundible curva del icónico personaje de videojuegos.

La vi por primera vez en noviembre de 2014. Acabábamos de entrar en el parque y nos encontramos con el cadáver de un ciervo sambar recién muerto. Momentos después, Krishna entró con sus tres cachorros. Se dieron un festín. Recuerdo que Lightning se metió tan dentro del cadáver que solo le sobresalían las patas traseras. Arrowhead, incluso entonces, parecía más vigilante, más paciente. Había una fuerza tranquila en ella.

Su vínculo, como el de la mayoría de los hermanos tigres, fue muy estrecho durante sus primeros años. Sin embargo, a medida que se acercaban a la edad adulta, se produjo un cambio. Alrededor de los dos años, iniciaron el viaje solitario que todo tigre debe emprender. Arrowhead

**AL CRECER EN LA
INDIA, CON SU
DIVERSIDAD DE
PAISAJES Y FAUNA,
ME SENTÍ ATRAÍDO
POR LA NATURALEZA
DESDE MUY
TEMPRANA EDAD.**

y Lightning se alejaron de su madre y aprendieron a valerse por sí mismas. Pero mientras su hermana terminó por marchándose, Arrowhead se quedó. Había puesto sus ojos en algo poco común: el territorio central donde había nacido.

No era un bosque cualquiera. Abarcaba tres lagos, y el terreno que los rodeaba era un lugar ideal para los tigres. Muchos felinos feroces habían reinado en



Arrowhead (de pie) y un tigre macho comparten una tarde afectuosa en las ruinas de lo que una vez fue un palacio de caza de la época colonial.

estas aguas, incluidas su madre y su abuela. Pero Arrowhead no esperó a recibir su herencia. Luchó por ella. Los enfrentamientos entre madre e hija se hicieron frecuentes. Al final, Krishna cedió y se mudó a una zona vecina. Y así, Arrowhead se convirtió en la nueva reina de los lagos.

Le venía bien. Los lagos le proporcionaban presas, y Arrowhead demostró ser una cazadora

excepcional. El éxito en la naturaleza nunca está garantizado; los tigres a menudo fracasan en nueve de cada 10 intentos. Pero ella tenía fuerza, habilidad y presencia. Cazaba no solo con su cuerpo, sino con un profundo conocimiento del territorio que había reclamado como suyo. Incluso trepaba a los árboles, algo poco habitual en un tigre. La vi saltar a las ramas con una agilidad



Arrowhead tenía la costumbre de trepar a los árboles, algo poco habitual en un tigre.

asombrosa en varias ocasiones, a diferencia de sus hermanos, que se quedaban en el suelo.

Con la desaparición de Krishna, también se produjeron otros cambios. Los machos jóvenes comenzaron a entrar en la zona, tratando de reivindicar su derecho y cortejar a Arrowhead. Su padre, T28, el majestuoso Star Male, estaba envejeciendo. Uno de los rivales, un audaz recién llegado

identificado como T86, tomó la ventaja y terminó por convertirse en la pareja de Arrowhead. De su unión nacieron dos hijas: Riddhi y Siddhi.

Uno de los momentos más inolvidables de su reinado temprano no se produjo durante una caza o una persecución, sino en un instante de quietud entre las ruinas del antiguo palacio de caza en medio del lago Rajbagh.

Es una estructura impresionante, utilizada en el pasado por los miembros de la realeza que acudían a Ranthambore para cazar a los mismos animales que ahora luchamos por proteger. Ese día en concreto, vi a Arrowhead subir los escalones de piedra y empujar al macho que esperaba ahí. Se sentó a su lado, ambos bañados por la luz oblicua. Más tarde se aparearon en los escalones de esas ruinas. Había algo simbólico, casi poético, en ver cómo se creaba vida en un lugar que antes era conocido por la muerte. Era una recuperación silenciosa y poderosa del pasado. Arrowhead era una madre con un feroz instinto protector que criaba a sus cachorras con cuidado y confianza. Conforme las hermanas se hacían mayores, reflejaban la fuerza de su madre y también su terquedad. Empezaron a enfrentarse entre sí y, al poco tiempo, Riddhi dirigió sus ambiciones hacia el dominio de la matriarca. Se avecinaba una confrontación entre madre e hija. Pero algo más comenzó a preocupar a Arrowhead.

Empezamos a notar un cambio. Ahora elegía presas inusuales, cocodrilos y tortugas, tal vez

porque eran más fáciles de atrapar. Se trataba de un comportamiento extraño para una tigresa que todavía estaba en la flor de la vida. Luego empezó a evitar a Riddhi por completo, retirándose de forma gradual de su territorio.

**LOS LAGOS LE
DABAN PRESAS,
Y ARROWHEAD
DEMOSTRÓ SER
UNA CAZADORA
EXCEPCIONAL. TENÍA
FUERZA, HABILIDAD
Y PRESENCIA.**

Y así, sin más, la reina se hizo a un lado.

Riddhi reclamó los lagos. Arrowhead se trasladó a un rincón más pequeño de su antiguo hogar. Nadie sabía con certeza por qué. Por esa época, otro macho entró en escena: T120, o Ganesha, el hijo de la hermanastra de Arrowhead. Luchó y derrotó a T86, convirtiéndose en el nuevo macho dominante.

Al principio, Arrowhead mantuvo la distancia. Recuerdo con claridad un encuentro tenso:



El autor tomó esta foto de una Arrowhead enferma unos días antes de que falleciera.

ella se agachó en la hierba, con la cola temblando, las orejas aplastadas y gruñendo mientras T120 caminaba alrededor de ella, enorme y silencioso. Él no la atacó, solo la rodeó una vez (con los hombros en alto para afirmar su dominio) y siguió su camino.

Ella no lo confrontó ese día, pero con el tiempo aceptó su presencia. Terminaron por aparearse y ella tuvo otra camada, esta vez de tres cachorros. Pero su cuerpo ya le estaba fallando.

Le apareció una hinchazón en la espalda. Sus pasos se volvieron pesados. El departamento forestal la examinó y descubrió una lesión en la cadera. Ya no podía cazar como antes. Para ayudarla, comenzaron a dejarle carne en un lugar fijo cada dos semanas, una medida que requiere un delicado equilibrio entre la compasión y la interferencia. Gracias a ello, los cachorros sobrevivieron y poco a poco empezaron a cazar.

Entonces ocurrió la tragedia.

Cuando el departamento redujo el suministro de comida, dos de los cachorros de la segunda camada de Arrowhead, quizá demasiado jóvenes y desesperados, se volvieron contra los humanos. Se perdieron tres vidas en un solo mes. Era una crisis. Se tomó la decisión de trasladar a los cachorros a otras reservas, donde pudieran vivir a salvo y estar lejos de los humanos. Ya tenían la edad suficiente. Era el momento.

|||||
una experiencia

codere

LLENA DE DIVERSIÓN
ESTE 2026



Mientras tanto, Arrowhead se estaba apagando. Con el aumento de las tensiones en el bosque, incluida la presencia de T120 y Riddhi, se interrumpieron los lanzamientos de comida. El departamento dio un paso atrás. Ahora sería la naturaleza la que decidiría su destino.

Pero la reina todavía no aceptaba su final.

En el último capítulo de su vida, Arrowhead regresó a los lagos, sus lagos. Frágil, demacrada y sola, reunió las últimas fuerzas que le quedaban para matar a dos cocodrilos adultos en una sola semana. Fue una hazaña extraordinaria y la última declaración de una tigresa que nunca había aceptado la derrota con facilidad. La vi en lo que sería su última noche, apenas capaz de caminar, con el cuerpo esquelético, pero con los ojos aún encendidos con algo feroz. Dio 10 pasos temblorosos y se derrumbó bajo un árbol. Entonces supe que era el adiós. Cinco días después murió.

Arrowhead no era solo una tigresa a la que yo observaba a través de una lente. Era una fuerza, una hija, una reina, una madre, una luchadora.

Su historia me conmovió de manera profunda, pero no porque se tratara de la tigresa más fuerte o dominante que hubiera visto en mi vida. En realidad, no era nada de eso. Lo que la volvía un ser inolvidable era su silenciosa resistencia, su desafío ante las dificultades y su voluntad inquebrantable de sobrevivir contra todo pronóstico.

Le tomamos cariño a ciertos animales, como Arrowhead, porque vemos algo de nosotros mismos reflejado en ellos: su fragilidad, su tenacidad, su elegancia en situaciones de mucha presión. Y, sin embargo, la vida salvaje está llena de historias como la suya, las cuales se desarrollan cada día más allá de nuestra mirada. Esa es la belleza de la naturaleza: nos pone un espejo delante, si tomamos la decisión de observar.

Y por eso es importante proteger estos lugares, permitir que estas historias se mantengan y recordar que lo que salvamos nunca es solo una especie o un tramo de ecosistema, sino algo mucho más mágico y profundo: un mundo vivo donde todavía son posibles el asombro, la lucha y la fascinación. 

HOTEL
MARÍA DEL CARMEN

Relájate en el corazón de LA CIUDAD BLANCA

**PROMOCIÓN ESPECIAL
AL RESERVAR**
MENCIONANDO LA CLAVE: HMDC

RESERVACIONES

(+52) 999.930.0390 • reserva@hotelmariadelcarmen.com.mx

www.hotelmariadelcarmen.com.mx

Calle 63 núm. 550, entre calles 68 y 70 • Mérida, Yucatán.

EN EL CENTRO HISTÓRICO DE MÉRIDA



Acabo de darme cuenta de que estaba bailando la “Macarena” sin querer mientras leía mi correo electrónico, porque un auto en el exterior la tenía a todo volumen. Aparentemente, así de fácil es lavarme el cerebro.

—@MEG_IT_HAPPEN *en X*

Un hombre angustiado de Ohio llamó al número de emergencias y dijo que, mientras usaba la lavadora, su hermana finalizó el ciclo y sacó la ropa del aparato. Él insistía en que la arrestaran, acusada de manipular su ropa. Sin embargo, la mujer explicó a los oficiales de policía

que esa era la tercera carga del día de su hermano y ya no podía tolerarlo. ¿Y quién lo haría? Los oficiales sugirieron que resolvieran el asunto entre ellos.

—CLEVELAND.COM

Mi hermana, que estaba enferma, tomaba una siesta en

casa, en su sillón favorito, mientras amigos y familiares se reunían a su alrededor y charlaban. De pronto, la conversación giró en torno a los funerales. Mientras todos expresaban sus deseos, mi cuñado dijo que quería que lo incineraran. Entonces mi hermana abrió los ojos y preguntó: “¿Por qué quieres arder dos veces?”

—DOUGLAS BATES,
Estados Unidos

Cuando mi hermano y yo éramos pequeños, mis papás nos llevaron a cenar a un *buffet*. Llenamos nuestros platos de comida, pero dejamos muchas sobras. Mi papá, que creció en una época en la que se valoraba mucho el ahorro, nos dijo: “Lo que no se coman, lo descontaremos de su mesada”. El problema se solucionó de inmediato.

—MANNY SONNENSCHNEIN,
Canadá

Fue hasta que mi esposa empezó a leer la tercera entrada de su lista de propósitos de Año Nuevo cuando la cruda realidad me golpeó: esos propósitos eran para mí.

—@HENPECKEDHAL

Es curioso cómo los hermanos tienen sus propias vidas. Literalmente, los veo como personajes secundarios en la mía.

—@SHARONSZN_

Durante un vuelo en avión, me quejé con la azafata de un bebé que no paraba de llorar. Resulta que no te hacen caso si el bebé es tuyo.

—@ONEAWKWARDMOM

Ojalá todos tuviéramos un segundo claxon en el auto con un sonido una octava más baja. Eso les permitiría a todos saber que cometimos un error y no aceptamos comentarios.

—KATRINA DAVIS,
comediante

Una maestra de primer grado le preguntó a sus alumnos si sabían los nombres de sus papás. Mi sobrino repuso: “Mi mamá se llama Paula y mi papá se llama Cariño”.

—GLORIA PALMER,
Estados Unidos

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.



DRAMA DE LA VIDA REAL CLÁSICO

OCTUBRE 1990



"¿TIENES QUE SACARME DE AQUÍ!"

*Como enfermera, sabía que su herida era letal.
Entre ella y la muerte solo se interponía
su propio conocimiento, y el compromiso
de un hombre que apenas conocía.*

Lissa Halls Johnson

EL CIELO SOBRE el antiguo pueblo minero de Telluride, en el suroeste de Colorado, era de un azul brillante típico de las Montañas Rocosas. Era el sábado 27 de mayo de 1989, un día perfecto para el Festival de Cine de Montaña, que atraía a escaladores de todo el oeste para ver películas sobre hazañas increíbles y perfeccionar sus habilidades en picos de 4,000 metros.

Katie Kemble, una enfermera de cuidados intensivos de 34 años y antigua propietaria de una escuela de escalada, se había tomado unos días libres de su trabajo, en los hospitales de Aspen y Grand Junction, para asistir al festival. Antes de salir de Aspen, Katie y media docena de personas se reunieron en su casa, donde charló con Ric Hatch, un vendedor y escalador de 34 años de Ventura, California. Ric había oído que ella era una escaladora fuerte y disciplinada, y quería conocerla mejor. Se preguntaba cómo una mujer tan menuda y de voz suave podía tener tanta fuerza y resistencia.

Cuando llegaron a Telluride, el grupo discutió los planes para

escalar Ophir Wall, un acantilado famoso por su dificultad. Su escarpada pared de granito se eleva cientos de metros, con solo unos pocos puntos de apoyo para soportar el peso de una persona. Por lo regular, esta era la parte de sus vacaciones que más le gustaba a Kemble. Sin embargo, una pequeña lesión en el hombro y una inquietud persistente la hicieron tratar de declinar. Pero sus amigos insistieron tanto que al final accedió a subir.

En el desayuno, Katie formó pareja con Hatch. Mientras subían y bajaban por la pared esa mañana, se dio cuenta de que empezaba a gustarle su nuevo amigo, de carácter afable y ojos brillantes y juguetones.

A las 2:30 p. m., ella había terminado de escalar. Él se encontraba en su última escalada y Kemble aseguraba la cuerda de su compañero desde el suelo.

Por un momento, ella dejó que la paz de aquel precioso día primaveral la envolviera. Los álamos se mecían con suavidad sobre su cabeza. Sentada con las piernas cruzadas y protegida por el acantilado, no se percató de las ráfagas de viento de 80

kilómetros por hora que azotaban la cima del muro.

“¡Roca!”. La advertencia de Ric la hizo reaccionar. Él se había pegado al granito para evitar una caída de piedras, las cuales tenían el tamaño de cubos de basura; caían por el acantilado y se estrellaban a su alrededor.

Katie se puso de pie de un salto y corrió hacia la izquierda. Entonces, con un fuerte estruendo, una roca rebotó en la cara de Ophir y golpeó la parte posterior de su pierna izquierda. La fuerza del impacto la lanzó a más de un metro por los aires. La sangre salpicó a su alrededor mientras daba vueltas.

La escaladora aterrizó sobre una protuberancia de piedra irregular y sintió un dolor desgarrador en la pierna que recibió el golpe. Al mirar hacia abajo, solo pudo ver dos huesos astillados que sobresalían por debajo de la rodilla izquierda. ¡Le faltaba la mitad de la pierna!

Hatch bajó con rapidez mientras la mujer buscaba con la mirada el resto de su pierna. La encontró cerca del lado izquierdo. Todavía estaba unida a la rodilla por una franja de piel y

músculo de unos 2 centímetros y medio de ancho.

De pronto, Kemble se percató de que podía morir en esa situación. Como enfermera, era consciente de la posibilidad de desangrarse en cuestión de minutos por una arteria abierta en la pierna. Dejó ese pensamiento a un lado y se concentró en cómo mantenerse con vida.

En su escuela de escalada, ella había enseñado sobre la filosofía y las técnicas del auttorescate. A lo largo de años guiando excursiones difíciles, se había disciplinado para controlar sus emociones. “Enfrentate al miedo, entérate de lo que tienes que hacer y hazlo”, era su lema. Apartando el dolor de su mente, levantó con cuidado la extremidad casi seccionada y la enderezó. Se sentía extraña, suave y cálida, sin la sensación de pertenecer a su cuerpo.

Ric estaba ahora a su lado, con una mirada de horror en los ojos.

“Tenemos que hacer un torniquete en la pierna”, gritó ella.

Su compañero se apresuró a buscar entre los escombros y trajo unas correas de nailon que utilizaba para escalar.

“Espera”, dijo Katie, examinando la herida. “Solo está supurando sangre venosa”.

Una oleada de esperanza brotó en su interior. *Mi arteria debió de pellizcarse y retraerse en el interior de la pierna*, pensó. *No podemos usar un torniquete. Tengo que mantener el riego sanguíneo en la rodilla para mantenerla con vida.*

Pálido y tembloroso, Hatch le dijo: “Será mejor que vaya en busca de ayuda”.

“No hay tiempo”, le dijo ella con firmeza. “¡Tienes que sacarme de aquí!”.

Con sus 73 kilos, él era fibroso y fuerte. Pero ¿podría llevarla más de medio kilómetro por el empinado y accidentado descenso? Tomó a su compañera en brazos y la acunó.

“Tranquila”, le dijo. “No te voy a dejar. Te acompañaré hasta el final”.

Mientras el hombre avanzaba con dificultad por el sendero, intentó ignorar la espantosa visión de la pierna de Kemble, que ella sujetaba con la

mano izquierda, a solo 20 centímetros de su cara. Tragó saliva y contuvo las náuseas.

Ella detectó el miedo en su rostro. “Ric, si entro en *shock* o me desmayo, esto es lo que tienes que hacer...” Le dio instrucciones detalladas, con la esperanza de distraerlo de la idea de que ella muriera en sus brazos.

Llegaron a una pendiente de talud, un campo empinado de rocas de 400 metros. Ese tipo de terreno es difícil de atravesar, incluso sin cargas. Con la



GUÍA DE BIENESTAR

Selecciones

**Este 2026, haz que
cada edición te acerque a
TU MEJOR VERSIÓN.**



INICIA EL AÑO CON CONTENIDO



55 5351 2528

¡SUSCRÍBETE HOY!
Menciona la clave **GS-01**



55 6195 4395

**UNA EDICIÓN A LA VEZ,
fortalece tu mente y tu cuerpo.**

TU SUSCRIPCIÓN INCLUYE:

-  Regalo sorpresa
-  Acceso a sorteos exclusivos
-  Envío gratis hasta tu hogar
-  Versión en audio sin costo
-  12 ejemplares impresos



1 AÑO
DE ~~\$828~~ A SOLO
\$449

Aprovecha
el **46%** de
descuento



QUE IMPULSA LO MEJOR DE TI.

www.selecciones.com/suscribete/gb



Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

mujer bloqueándole la vista a sus pies, Hatch tuvo que detenerse un momento, mirar por encima de ella e intentar ensayar sus pasos para los siguientes 4.5 metros antes de continuar.

El agotamiento lo estaba venciendo. El sudor empapaba su camiseta y se mezclaba con la sangre de Katie. Su corazón latía con fuerza y la altitud hacía que cada jadeo fuera doloroso. Era el esfuerzo físico más duro que había experimentado en su vida. Pero cuando pensaba en la determinación de la mujer que tenía en sus brazos, era capaz de esforzarse un poco más.

ERAN ALREDEDOR DE LAS 3:30 p. m. cuando Ric salió tambaleándose del sendero. Otro escalador que había presenciado el desprendimiento de rocas estaba ahí con su camioneta, y Hatch subió a Kemble a la parte trasera. Mientras bajaban a toda velocidad por la carretera, los baches provocaban un dolor punzante en el cuerpo de la mujer. Su compañero la consolaba mientras mantenía su pierna alineada para que el tejido restante no se desgarrara.

Ella se sorprendió de no haberse desmayado por el dolor. Pero sabía la razón. *Soy la única con formación médica. Tengo que permanecer consciente.* Apoyó las manos con firmeza a ambos lados durante los 20 minutos que duró el trayecto hasta Telluride. *Ya he tomado el control en momentos difíciles antes, y puedo volver a hacerlo,* pensaba.

RIC ERA FUERTE, PERO ¿PODRÍA LLEVARLA MÁS DE MEDIO KILÓMETRO POR EL EMPINADO Y ACCIDENTADO DESCENSO?

Cuando Katie era pequeña, sus padres se divorciaron y ella y su madre se hicieron muy unidas. Luego, su madre enfermó de cáncer y la joven renunció a la vida social habitual del bachillerato para cuidarla. Murió dos días antes de que su hija cumpliera 17 años. Después de vivir con su padre durante un

breve periodo, Kemble tomó la decisión de afrontar la vida por su cuenta. Consiguió trabajo en un hospital y, en su tiempo libre, estudió enfermería con la idea clara de que, después de ayudar a su madre, podría manejar cualquier situación en una sala de hospital.

Pero ¿seré capaz de lidiar con esto?, se preguntaba.

LA ENFERMERA DE GUARDIA del Centro Médico de Telluride escuchó golpes en la puerta trasera y, al abrirla, se encontró con dos agentes del alguacil y varios técnicos de emergencias médicas voluntarios. Se habían encontrado con la camioneta de Katie en la carretera, alertados por otro escalador que estaba al inicio del sendero. La enfermera ayudó a Ric y a los demás a colocar a la herida sobre la camilla.

Algunos de los voluntarios eran nuevos y nunca habían presenciado una lesión tan grave. Cuando Kemble vio sus caras pálidas, tomó el mando: "Soy enfermera de cuidados intensivos. Van a tener que ponerme una vía intravenosa". Extendió ambos brazos, con los puños cerrados para

exponer las venas. "Utilicen agujas de calibre 16 en el antecubito. Administren lactato de Ringer lo más rápido que puedan. Tienen que tomarme la presión arterial cada cinco minutos".

Los conocimientos y la claridad de mente de la paciente impresionaron a la doctora Judy Ingalls. Animó a Katie a hablar, lo que ayudó a la médica a evaluar su nivel de consciencia.

Kemble necesitaba tratamiento médico avanzado, y pronto. El trabajo de Ingalls era estabilizarla y llevarla al Centro Médico St. Mary's en Grand Junction, uno de los hospitales donde trabajaba la herida. Judy le colocó un manguito alrededor del muslo izquierdo; si las arterias se relajaban, la escaladora podía morir en cuestión de minutos.

En menos de una hora, Katie se estabilizó. Conforme el *shock* comenzaba a desaparecer, las terminaciones nerviosas se volvieron más sensibles, causándole mayor dolor. "Está bien si gritas", la animaban los que la rodeaban. Pero ella permaneció en silencio.

Hacia las 5:00 p. m., la subieron a un helicóptero de Air Life. Durante el vuelo a St. Mary's, la



llegó el doctor David Fisher, Katie lo miró a los ojos y preguntó:

—¿Puede salvarme la pierna?

—No —respondió.

—Entonces ampute debajo de la rodilla.

Fisher no dijo nada, pero durante la cirugía se sorprendió al descubrir que la parte inferior de la pierna estaba caliente. Ambas secciones de la pierna tenían arterias reparables. “Esta es una joven muy afortunada”, le dijo a su personal.

“Después de todo, sí

paciente no dejaba de pensar en los pasos que había que dar a continuación. Se alegró de ver que Hatch estaba con ella.

Cuando el helicóptero llegó a su destino, Kemble exhaló. Su desesperada necesidad de dirigir su propio rescate había terminado. Se volvió una paciente asustada, entregándose al cuidado de personas que conocía y en quienes confiaba.

El personal de urgencias la preparó para la cirugía. Cuando

tiene la posibilidad de volver a usar la pierna”.

Unas horas más tarde, Ric se sentó junto a ella en la sala de recuperación. No podía creer que esa paciente frágil e inconsciente, con el rostro hinchado, fuera la misma mujer que había dirigido su propio rescate y su atención de emergencia. El estado de vulnerabilidad en el que ahora se encontraba solo magnificaba el valor que había demostrado el día anterior.

Cuando Kemble despertó, varias horas después, al principio no recordaba dónde estaba ni por qué. Entonces sintió un dolor agudo y le volvieron los terribles recuerdos. Con un escalofrío premonitorio, miró los dedos de sus pies. ¡Tenía los 10! “¡Mira!”, dijo llena de alegría. Ahora, al menos, tenía una oportunidad para luchar.

Nunca imaginó lo dura que sería esa lucha. Dos veces al día la sumergían en una bañera de hidromasaje para limpiar la herida. Durante los siguientes meses en St. Mary's, y más tarde en Denver, se sometió a media docena de operaciones para reemplazar el músculo y la piel que perdió. Le extrajeron una vena de la pierna derecha para crear una arteria para la izquierda. Pero Hatch estuvo ahí con ella, las 24 horas del día.

Katie tendría que llevar una estructura metálica parecida a una férula para la pierna. Cada día tendría que girar unos tornillos para alargar la férula un milímetro, estirando los tejidos blandos, los nervios, las arterias, las venas y la piel a medida que crecía el hueso.

No había garantías, pero ya tenía sensibilidad en la pierna y el pie. Había esperanza.

DETERMINADA A MANTENERSE fuerte, Kemble contuvo sus emociones por tres semanas después del accidente. Entonces se dio cuenta. Estaba atrapada en una cama de hospital, con dolor y un futuro incierto. Lloró por todo lo que había perdido, por el trágico giro que había dado su vida, por el tiempo que estaría encerrada y lejos de sus queridas montañas. Pero cuando las lágrimas se calmaron, admitió que había ganado algo inestimable: a Ric.

A pesar de todo, él, un hombre al que apenas conocía, se había quedado a su lado. Durante las primeras cuatro semanas de su estancia de cuatro meses en el hospital, durmió en una silla junto a su cama. Siempre había una rosa blanca en un jarrón en su mesita de noche. Le recordaba sus palabras en el sendero: “Te acompañaré hasta el final”.

Ella sabía que había llegado a quererlo tanto como él evidentemente la quería. Y a partir de ese momento, su romance se convirtió en amor. 

ENTRE NIÑOS



Descubrí que mi hija se confundió con la palabra “editora” y, en cambio, le dice a la gente que su mamá es una “depredadora”.

—@MISSMULROONEY *en X*

El invierno pasado, durante un periodo de nevadas escasas e impredecibles, una estación de esquí cercana consiguió máquinas para fabricar nieve. Cuando le comenté a un niño de 10 años que esas máquinas podían generar suficiente nieve como para cubrir 10 campos de fútbol, el pequeño dijo: “¿Y por

qué no usan la nieve para llenar las pistas de esquí?”.

—DEEPAK VOHRA,
Canadá

Mi esposo le mostró a nuestro hijo Harri, de 5 años, una foto suya de cuando tenía 16 años y le preguntó si sabía de quién se trataba. El niño se quedó

viéndola fijamente durante unos minutos antes de responder: “¡Soy yo cuando sea más grande!”.

—SHULAH CLARKSON,
Reino Unido

Al acostar a mi nieta de 6 años, su papá, un pastor religioso, le dijo: “Te quiero. Y Jesús también te quiere”. La niña respondió, adormilada: “Y yo los quiero a los dos”.

—MARK BERRIER,
Estados Unidos

Mientras hacía mi cama, encontré entre las sábanas una barra de mantequilla a medio comer. Cuando le pregunté a mi hija si había dejado algo en la cama de mamá, ella repuso: “Yo no le puse mantequilla”.

—@LLCOOOLTWEET

Un día, mi hijo de 9 años llegó a casa de la escuela y exclamó, emocionado: “¡Un compañero me dijo que, si presionas el botón de modo avión en tu teléfono móvil, puede volar como un avión!”.

—JANIS CHEN-YI KO,
Canadá

Mi marido y yo tenemos una hija de 3 años que cree que el mundo gira a su alrededor. Una noche, mientras su papá estaba con sus amigos, ella me preguntó qué estaba haciendo. Respondí que se estaba divirtiendo con sus amigos. La pequeña dijo, algo molesta: “¡No puede estar divirtiéndose allá cuando yo estoy aquí!”.

—SHAWNA MATHIESON,
Canadá

Cada año, cuando mi esposo y yo regresamos de nuestro viaje anual al Caribe, traemos instrumentos musicales para nuestros nietos. Después de varios años haciéndolo, su colección es enorme y sentimos que ya no nos quedan opciones. Al enterarse de que tal vez no traeríamos un instrumento nuevo esta vez, nuestra nieta exclamó: “¡Pero abuela, no tenemos gaitas!”.

—SALLY BROWN,
Canadá

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.



Los editores

1. ¿Qué civilización prehispánica construyó una de las redes de caminos más extensas del continente, sin utilizar la rueda ni animales de carga?

2. ¿Cuál es el órgano del cuerpo humano que tiene la capacidad de regenerar gran parte de su propio tejido, incluso después de sufrir daños considerables?

3. ¿Qué especie animal es capaz de “hibernar” dentro del lodo durante meses para sobrevivir a temporadas extremas de sequía?

4. ¿Cuál es la fecha exacta de la caída del muro de Berlín?

5. ¿Qué tres celebridades tienen las cuentas de Instagram con más seguidores (tomando en cuenta los datos de 2025)?

6. ¿Cómo se llama la alianza de inteligencia establecida en 1946 por Estados Unidos, el Reino Unido, Australia, Canadá y Nueva Zelanda?

7. Existe una organización que tiene como objetivo proteger tanto a las personas como a la vida silvestre de la iluminación artificial de exterior no responsable. ¿Cuál es?

8. Ubicado en Milán, Italia, ¿cuál es el nombre del que se considera el primer centro comercial del mundo?

9. Con solo dos celdas, esta prisión de una isla del Canal de la Mancha es la más pequeña del mundo. ¿Cuál es?

10. Según una encuesta de la BBC de 2020, ¿qué canción fue nombrada el mejor tema concursante de Eurovisión de todos los tiempos?



Respuestas: 1. La inca. 2. El hígado. 3. El pez pulmonado. 4. El 9 de noviembre de 1989. 5. Cristiano Ronaldo, Lionel Messi y Selena Gomez. 6. Five Eyes (“cinco ojos”). 7. Dark Sky International. 8. Galleria Vittorio Emanuele II. 9. La prisión de Sark. 10. “Waterloo” de ABBA, con la cual ganó el Festival de la Canción de Eurovisión en 1974.

**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**
mencionando
la clave:
HDAINN

VENTE A MÉRIDA

¡TUS VACACIONES TE ESPERAN!



RESERVACIONES (+52) 999.930.0390 • reserva@hacienda-inn.com • www.hacienda-inn.com

Avenida Aviación núm. 709, entre calles 100 y 108, Col. Nueva Sambulá • Mérida, Yucatán.

A 2 MINUTOS DEL AEROPUERTO

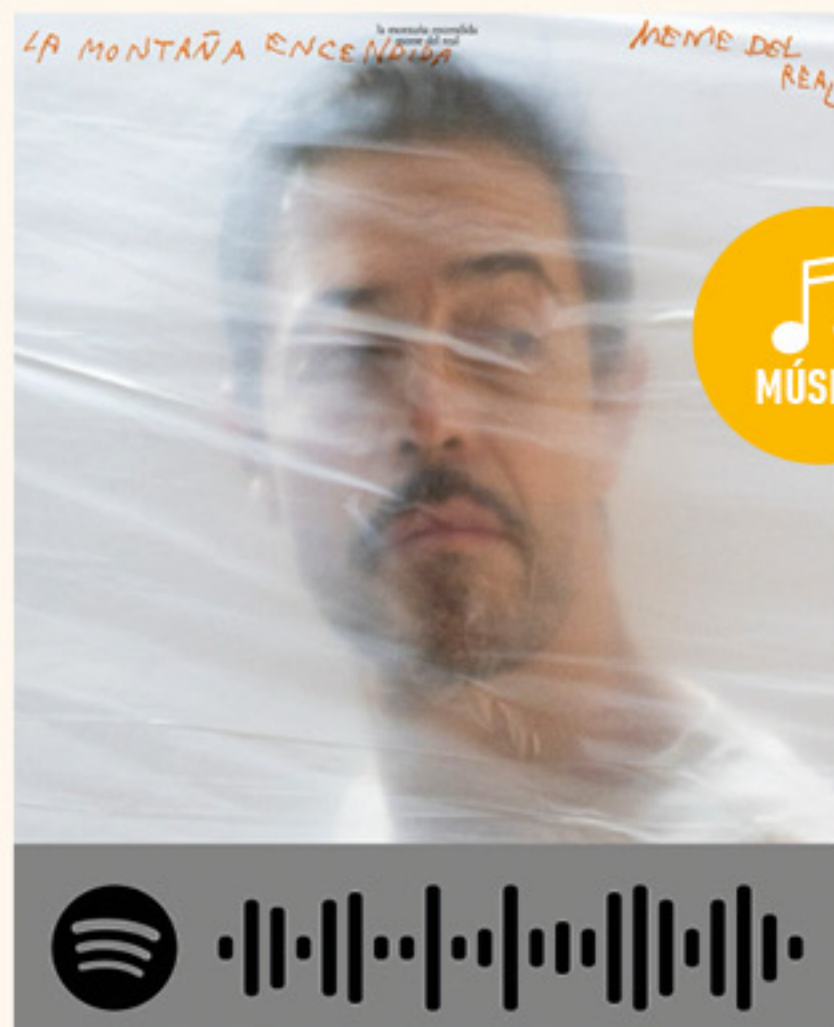


Carlos Díaz Reyes

La montaña encendida

Meme del Real

Parece mentira que nunca antes hayamos escuchado un disco solista de Emmanuel del Real. La espera valió la pena. El integrante de la banda Café Tacvba, y prolífico productor, nos entrega un proyecto íntimo, melancólico, agridulce y brillante que no da ningún paso en falso. Es una odisea de dolor y esperanza construida sobre todo por medio de teclados y sintetizadores, pero, a pesar de seguir un sonido bastante consistente, de alguna manera Meme logra integrar ritmos latinos como la bachata, el bolero, la cumbia y la música nortea. Esto último lo hace de forma tan natural y orgánica que fluye muy bien



con el sentir del álbum. Así, la producción no es solo un análisis introspectivo muy personal, también está repleto de texturas y sorpresas. Por un lado nos puede dejar tarareando todo el día y, por el otro, luchando por contener las lágrimas. Este disco es una herida abierta de donde sale pura magia.

Valor sentimental

Joachim Trier

Valor sentimental (*Affeksjonsverdi*) cuenta la historia de un director de cine y su hija. Ella (Renate Reinsve) es una actriz que vivió alejada de su padre buena parte de su vida, mientras que él (Stellan Skarsgård) quiere hacer una nueva película y desea que su hija la protagonice. La vida de esta familia está marcada por dolores del pasado que afectan su vida creativa; miedos que los persiguen como fantasmas y recuerdos que son un malestar constante. Dirigida por Joachim Trier y coescrita por Trier y Eskil Vogt, este drama familiar no sigue una estructura convencional, viaja entre memorias y retrata de manera opresiva la silenciosa agonía de los involucrados. Juega también con la narrativa real y la ficticia, y las maneras en que ambas se pueden interpretar. Con actuaciones de primer nivel, este es un retrato sensible que esconde muchas capas. **Disponible en cines.**



FOTO: CORTESÍA DE MUBI





LIBRO

Proyectos espirituales

poemas 2006-2021

Brenda Ríos

No creo que la vida de los otros sea mejor que la de uno.
Todo pez, hongo, hombre, producto de la tierra
poseen la imagen estrecha de quien piensa una sola
forma de las cosas. Llegó el tiempo de la sexta casa.

ediciones para llevar

Proyectos espirituales

Brenda Ríos



La escritora mexicana Brenda Ríos decidió recopilar algunos de los poemas más significativos de su vasta obra en *Proyectos espirituales*, un libro que abarca un periodo de 15 años, de 2006 a 2021. Entre sus páginas se esconden duelos, relaciones rotas y rutinas asfixiantes que, a través de la poesía, adquieren una cualidad luminosa y encuentran su verdadera razón de ser.

Los poemas de esta antología se tomaron de los libros *La luz artificial de las cosas* (2021), *Aspiraciones de la clase media* (2018 y 2024), *La sexta casa* (2018) y *Escenas del jardín* (2015), además de las obras inéditas *Invitación a respirar* (2006-2007), *No era el mar* (2011) y *Un corazón, un animal vivo* (2008-2013).

Son versos breves, pero deslumbrantes; imágenes que se queman en nuestro cerebro. No se trata de textos distantes o demasiado crípticos, las palabras de Brenda son cercanas como un abrazo. Aunque hable de temas que le producen dolor o rechazo, su voz es la de una amiga, la de alguien que sufre como nosotros y con nosotros.

Es una oda a la angustia cotidiana, ya sea retratada por medio de personas u objetos comunes. Hay lazos familiares, exigencias de los roles de género y piezas inconexas. La muerte de su padre también es un aspecto prominente del libro, así como la búsqueda por la fortaleza interna que llega a parecerse mucho al aislamiento.

Pero estas interpretaciones no son más que eso ante poemas vivos y llenos de pasión, donde cada lector seguro encontrará su propia habitación donde refugiarse. 💎

¿COMIDA CASERA CON CALIDAD GOURMET?

DESCUBRE EL PLACER DE COCINAR



Aprende a preparar nuevas y deliciosas recetas
con ingredientes de uso cotidiano.

**PRIMER EJEMPLAR SOLO \$149.00.
ENVÍO GRATIS.**



Incluye regalos sorpresa a partir de la segunda entrega.

El precio de los ejemplares siguientes será de \$299.00 + \$39.00 por gastos de envío. Cancela cuando quieras.

iLlama HOY!



55 5351 2412



55 6195 4395

www.selecciones.com/seriesdecocina

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

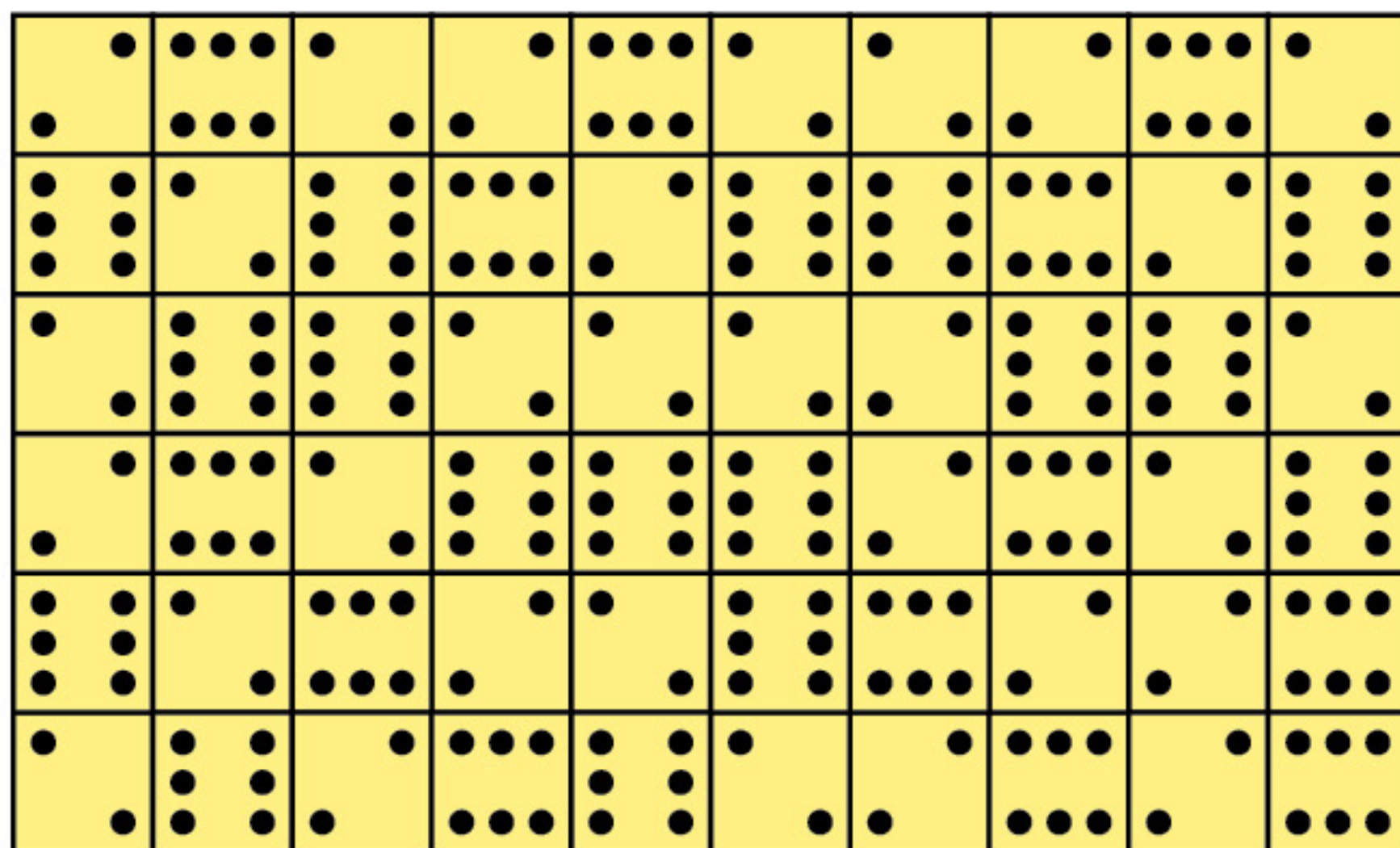
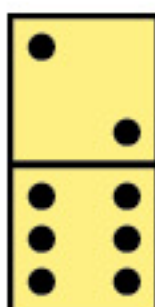


JUEGOS MENTALES

Domi-no

DIFICULTAD MEDIA

Esta cuadrícula está compuesta en su totalidad por fichas de dominó que se parecen al modelo que se muestra a continuación, excepto una. ¿Puedes encontrarla?



Sopa de letras

DIFICULTAD BAJA

Florero
Teléfono
Librero
Computadora
Oficina
Sillón
Lámpara
Escritorio
Lapicero

B	U	R	O	R	E	R	O	L	F	A	C	E	S	O
E	T	E	L	E	F	O	N	O	N	O	S	I	O	I
N	I	L	I	U	Q	N	X	I	S	C	L	Y	L	R
O	C	O	B	A	L	E	C	I	P	L	M	L	D	O
T	A	S	R	A	M	I	R	O	O	Y	A	N	A	T
A	L	F	E	X	F	O	C	N	E	S	O	S	D	I
E	S	A	R	O	D	A	T	U	P	M	O	C	O	R
R	A	P	O	C	A	M	P	A	N	I	T	A	S	C
Z	A	Z	N	I	P	A	R	A	P	M	A	L	F	S
L	A	P	I	C	E	R	O	S	T	A	M	A	L	E

Una mano amiga

DIFICULTAD BAJA

Según las manos que se muestran en la parte inferior, ¿qué carta pertenece al lugar donde está el signo de interrogación?



Enigma

DIFICULTAD MEDIA

Un prisionero está encerrado en una celda que tiene dos puertas; una conduce a la muerte y la otra a la libertad. Cada puerta es custodiada por un vigilante; el prisionero sabe que uno de ellos siempre dice la verdad y el otro siempre miente. Para elegir la puerta por la que pasará, solo puede hacer una pregunta a uno solo de los vigilantes. ¿Cómo puede salvarse?



RESPUESTAS

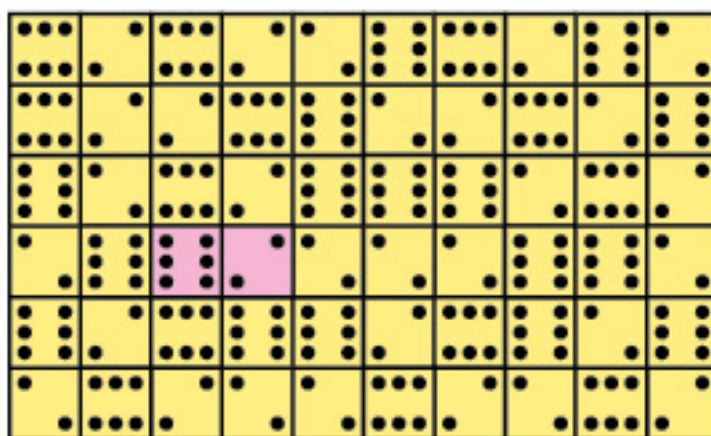
La pregunta podría ser: "Si yo le pregunto al otro vigilante por qué puerta tengo que salir, ¿qué me respondería?". En el caso de que estemos hablando con el que siempre miente, te diría: "El otro vigilante te diría que la puerta por la que debes salir es... (la puerta falsa)". En el caso de que le preguntes al otro, te diría algo así: "El otro vigilante te diría que la puerta por la que debes salir es... (la puerta falsa)". De esta manera, solo deberás preguntarle a cualquiera de los dos y escoger la puerta opuesta a la que ellos te indiquen.

Enigma

Una mano amiga
Leídas juntas, la segunda y la tercera carta representan el valor de la primera carta al cuadrado. Como 8 al cuadrado es 64, la carta que falta es un seis, y la única carta de seis que queda es un trébol.



Sopa de letras



Domi-no
El seis del domínó resaltado no tiene un dos con el que pueda combinarse para parecerse al modelo.



“Las palabras son, por supuesto, la droga más poderosa usada por la humanidad. Las palabras no solo infectan, ergotizan, narcotizan y paralizan, sino que penetran y colorean las células más diminutas del cerebro”, dijo Rudyard Kipling.

Carlos Díaz Reyes

1. xenoglosia – **A** habilidad para leer con rapidez. **B** capacidad de hablar en lenguas desconocidas. **C** poder para leer la mente. **D** ser hábil con las manos.

2. onirismo – **A** percibir alucinaciones visuales. **B** que duerme de forma repentina. **C** capacidad para dormir muy profundamente. **D** poesía fantástica.

3. altaico – **A** embarcación oriental. **B** nativo de cierta zona de Sudamérica. **C** conjunto de lenguas. **D** que procede del océano Atlántico.

4. bombardinista – **A** avión que carga con explosivos. **B** fabricante de pianos. **C** que trabaja con telas. **D** que toca el bombardino.

5. lambucear – **A** lamer restos de comida. **B** incapacidad para controlar el habla. **C** falta de sentido del gusto. **D** cortar los alimentos en trozos muy pequeños.

6. jayán – **A** mamífero que vive en los árboles. **B** fruta tropical. **C** persona alta y robusta. **D** mastil central de una embarcación.

7. lazareto – **A** cuarto para artículos de limpieza. **B** hospital para enfermedades contagiosas. **C** arma punzocortante para la cacería. **D** encargado de una biblioteca.

8. quevedos – **A** plato tradicional español. **B** anteojos de forma circular. **C** fanáticos de la literatura española. **D** persona obsesionada con la ortografía.

9. rumiajo – **A** parte sobrante de un texto. **B** interior de un bolso. **C** cáscara que se le quita a ciertas verduras. **D** parte central de una fruta.

10. talasocracia – **A** gobierno de los animales. **B** que abarca varias extensiones de tierra. **C** dominio de los mares. **D** mandato sobre las criaturas del mar.

Enriquece tu vocabulario

RESPUESTAS

1. xenoglosia (B): capacidad milagrosa o paranormal para hablar en lenguas que son desconocidas para el hablante, producto de una habilidad especial o de una influencia sobrenatural.

2. onirismo (A): alteración de la consciencia que se caracteriza por la aparición de alucinaciones visuales, lo que produce un estado de confusión o pérdida parcial o total del sentido de la realidad.

3. altaico (C): natural de la región de los montes Altái. Grupo de lenguas que conjunta varias familias, habladas sobre todo en Asia Central, como el mongol y el turco.

4. bombardinista (D): persona que toca el bombardino, instrumento de viento-metal con tubería cónica, pistones o válvulas rotatorias, también conocido como eufonio.

5. lambucear (A): lamer con glotonería los restos de comida que quedan en un plato. “Dedicó los últimos minutos de la cena a lambucear frente a sus suegros”.

6. jayán (C): persona alta, robusta y con mucha fuerza. Rufián que suele ser respetado por los demás. En El Salvador y Nicaragua: persona vulgar y grosera.

7. lazareto (B): hospital donde solía recluirse a las personas sospechosas de padecer una enfermedad contagiosa, como la lepra, para su observación y tratamiento.

8. quevedos (B): anteojos de forma circular con un armazón sin patillas que se sujetan a modo de pinza sobre la nariz, similares a los que se pueden ver en retratos del escritor español Francisco de Quevedo.

9. rumiajo (D): parte central, o corazón, que queda después de haber comido una pera o manzana. Del latín *rumigāre*, “rumiar”.

10. talasocracia (C): poderío basado en el dominio de los mares. Estado cuyos dominios son, en su mayoría, marítimos.



Puntuación

6-7: bueno • **8-9:** notable
10: sobresaliente

“
LIBROS SELECTOS
HISTORIAS QUE MERECE
SER CONTADAS
”

4 best sellers
internacionales
reunidos en
1 solo tomo.



**PRIMER
EJEMPLAR
POR SOLO
\$149.00
ENVÍO
GRATIS.**

¡No podrás parar
hasta terminar la
última página!



**LA FLOR
ESCONDIDA**

Un romance
prohibido entre
dos jóvenes de
diferentes culturas.



**MI AMIGA "MIJ"
LA NUTRIA**

La comprensión
y respeto entre
un hombre y
un animal.



**EL CASTILLO
DE MI MADRE**

El plan de
escape entre
dos amigos de
la infancia.



**UN ESPÍA EN
LA EMBAJADA**

Un agente secreto
con información clave
durante la Segunda
Guerra Mundial.

El precio de los siguientes ejemplares será de **\$299.00 + \$39.00** por gastos de envío. Cancela cuando quieras.

¡Llama HOY!

 **55 5351 2402**

 **55 6195 4395**

www.selecciones.com/cb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.



CITAS CITABLES

(Con la edad) Tienes que ser más franco. Casi es una responsabilidad, porque hay más parte de tu vida detrás de ti que la que queda delante.

—Leonardo DiCaprio,
ACTOR, EN *ESQUIRE*



No me resulta sencillo interactuar. Para eso está la escritura. Porque, al menos, así configuras un lector que se parece a tu padre, a tu madre, a tus tías, y escribes para que te entienda esa gente.

—Camila Sosa Villada,
ESCRITORA,
EN *ROLLING STONE*

No entiendo la moda. Hay unas faldas muy, muy cortas en el mercado, y también cosas muy holgadas. ¿Por qué no solo usas ropa que te quede?

—Sharon Van Etten, MÚSICA,
EN *THE GUARDIAN*

No intento matar los miedos, ni trato de sentir confianza todo el tiempo, o que estoy en un lugar seguro.

Creo que mi sentimiento favorito es una combinación de riesgos altos y riesgos bajos.

—Emma Stone,
ACTRIZ,
EN *NPR*

“Humanidad” es una persona que intenta encontrarse en un momento en el que está completamente rota. Es un desastre ser humano.

—Jessie Buckley,
ACTRIZ,
EN *ELLE*





¿Conoces los secretos DE UXMAL?

PROMOCIÓN ESPECIAL AL RESERVAR

MENCIONANDO LA CLAVE: UXRM

RESERVACIONES +52 (999) 930.0390

reserva@uxmalresortmaya.com • www.uxmalresortmaya.com

Carretera Mérida - Campeche km. 78 Tablaje Rústico 1583,

C.P. 97890 · Santa Elena, Yucatán.

A 30 MINUTOS DE MÉRIDA



DESCUBRE **MÉXICO**

Selecciones
READER'S DIGEST

TRADICIÓN CON
récord Guinness

ARQUEOLOGÍA
enigmática

VIÑEDOS
en el desierto

ZACATECAS

BELLEZA INFINITA



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.